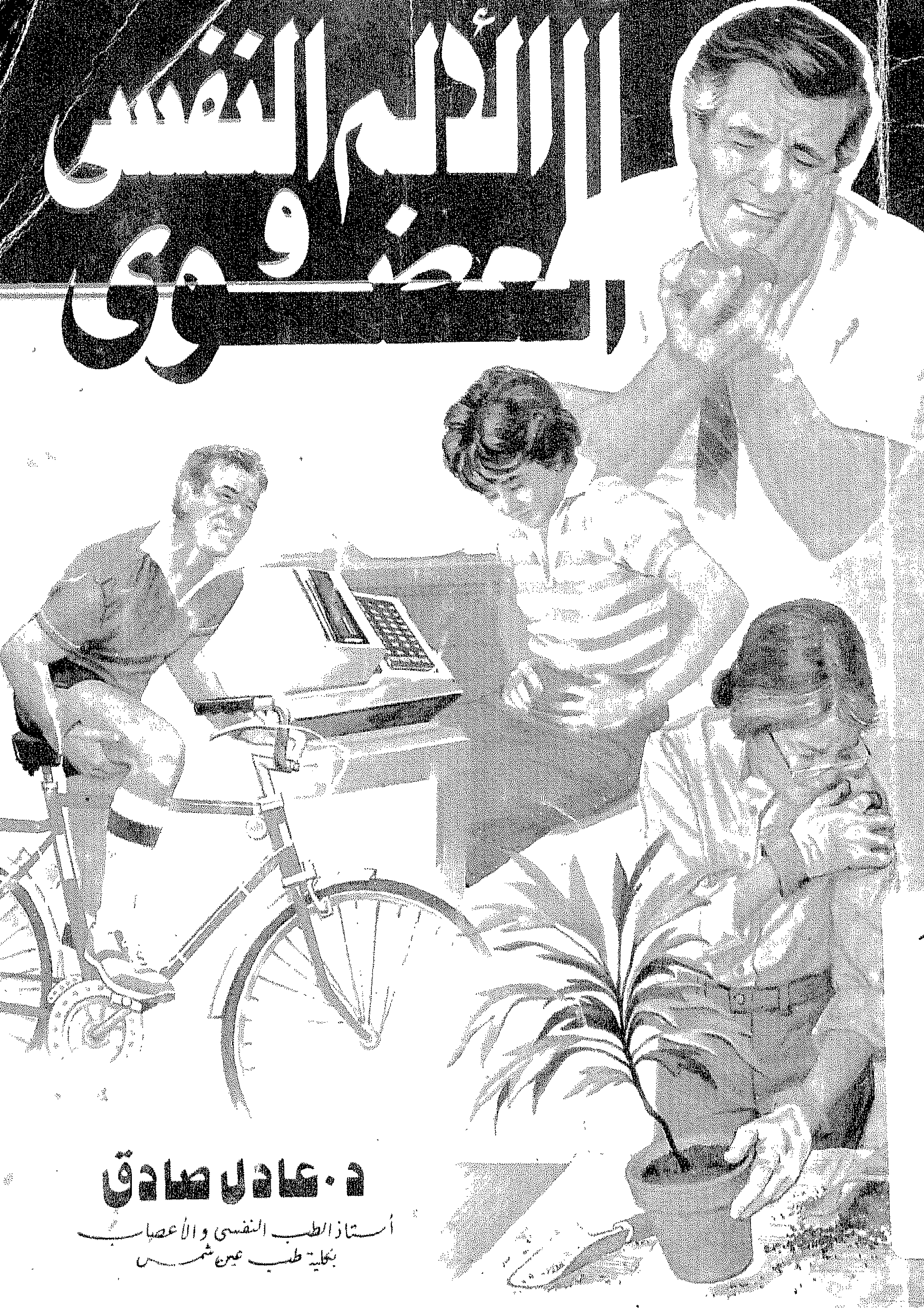

الألم النفسى
و
العضوى
د. عادل صادق
أستاذ الطب النفسى والأعصاب
بكلية طب عين شمس

# الألم النفسى والعضوى

د. عادل صادق

بسم الله الرحمن الرحيم

# لوحات الفنان

يوسف فرنسيس

# الفصل الأول

- ماهو الألم
- الاحساس بالألم
- الألم انفعال
- معنى الألم
- الألم النفسى
- خريطة الألم
- الألم عند الانسان عزيز
- ألم الضمير
- الألم عقاب للذات ..
- الألم بديل الصراع والفشل
- الألم والتعامل مع الناس ..
- الألم والتعبير عن العدوان ..
- المازوخية والسادية ..
- الألم والحب ..
- معنى الألم .. هو الألم ذاته ..



# ماهــو الألــم

الألم .

ماهو الألم . . ؟

هل تستطيع أن تصف الامك . . ؟

هل تستطيع أن تنقل لى احساسك بالألم . .؟

هل تستطيع أن تجعلنى أشعر بنفس آلامك . .؟

هل أستطيع أنا أصل اليك وأستعير جلدك وأعصابك لكى أتألم كما تتألم أنت . .؟

هل أستطيع أنا أن أنوب عنك لأصف ماتشعر به أنت من آلام . .؟

مستحيل . .

فأنت مختلف عنى . . ومختلف عن كل الناس . . أنت فريد . . وكل انسان فريد . . فى جلدك وأعصابك . . بل فريد فى كل جسمك .. فخلاياك تحمل جينات غير التى أحملها أنا ، وغير التى يحملها أى انسان آخر . . جينات تحدد صفاتك الجسدية وأيضا صفاتك النفسية . . جينات تهيئك للاصابة بأمراض معينة نفسية كانت أو جسديه . . جينات تشكل استجاباتك السلوكية . .؟

جيناتك هى قدرك . ولذلك فطريقك مرسوم لاتستطيع أن تحيد عنه . . وهو طريقك أنت وحدك ، لايستطيع أن يمضى فيه أحد غيرك . .

وأنت فريد لأنك نشأت فى بيت غير الذى نشأت أنا فيه . . أمك غير أمى . . وأبوك غير أبى . . تلقيت مؤثرات مختلفة حددت شكل استجاباتك ، حتى أصبحت

استجاباتك الحالية - بعد ان كبرت - هى امتدادا لاستجاباتك وانت رضيع . .

فى البدايه كنت تستجيب بجسدك فقط ردود افعال مباشرة ربما كان اولها استجابة شفتيك لأى شيء يلامسها . . دون ان يعلمك احد ، اى دون خبرة سابقة ، فانك كنت تمسك هذا الشيء بين شفتيك وتلعقه . .

و حين كنت تبكى لجوعك فانك لم تكن تعى وقتئذانك كنت تعبر بجهازك النفسى الوجدانى عن حالة ألم تشعر بها . . وقتذاك لم يكن هناك فصل بين الجهاز النفسى والجهاز الفسيولوجى . . كنت انت كيانا واحدا تستجيب تلقائيا لأحاسيس داخلية وخارجية . . كنت تبتسم وكنت تبكى كجزء من استجابات شاملة . .

بعد ذلك حدث الانفصال او الاستقلال . . اكتسبت الأحاسيس الجسدية معانى ارتبطت بحالات وجدانية معينة . . يد أمك ، هى الحنان والسرور ، والطمانينة ، والابتسام . .

آلام الجوع هى الخوف والقلق والتعاسة والاحساس بالاهمال وعدم الطمانينة والبكاء . .

بعد ذلك أصبحت تبتسم حين تكون مسرورا مطمئنا . . وأصبحت تبكى حينما تكون مكتبئا خائفا . .

فإذا رأيتك الان تبكى لألم أصاب رأسك او صدرك . . فهل ياترى أنت تبكى ألما ؟ أى تبكى لاحساسك بالألم فى هذا الجزء من جسدك . . ؟ أى تبكى من وقع الألم أو تاثير الألم أو شدة الألم ؟ بمعنى أنه لو كان هذا الألم

اشد بكيت اكثر ولو كان اقل بكيت اقل او اظهرت تأثرا اقل . . ؟

وبتبسط اكثر : هل شدة البكاء تتناسب مع درجة الألم . . ؟

أو دعنى أسألك بوضوح اكثر :

هل الألم المادى الذى تشعر به فى رأسك الآن هو سبب بكائك الحقيقى . . ؟

أعرف اجابتك مقدما . . ستجيب : نعم أنا أبكى بسبب هذا الألم الذى لايحتمل . . هذا الألم الذى يمزقنى . . هذا الألم يمزق رأسى كالسكين . .

وأنا فى الحقيقة لاأملك الا أن أصدق . . لانك فى الحقيقة صادق . . لانك لاتدرك الا ماتشعر به . . ولاترى الاماكن على السطح فى متناول عينيك . . أما ماكان أعمق فأنت لاتدرى به لانك لاتراه ، وذلك لأنك لاتريد أن تراه . . وهذا هو مانسميه العقل الباطن أو اللاشعور . .

سنحاول أن نسبر أغواره ونكشف الغطاء عنه ، علنا نعرف سبب آلامك . . وسبب دموعك . .

# الاحســـاس بالألــم

الألم .
ماهو الألم . . ؟

هو احساس . . احساس صادر من منطقة معينة فى الجسم . . ظاهرة أو باطنة . . اليد أو الكتف أو الرأس . . أو المعدة أو الحلق . . احساس صادر من الجلد أو العضلات أو العظام أو أى عضو داخلى . . المعدة أو المثانة أو القولون . . أى بقعة فى جسم الانسان : يمكن أن يصدر عنها الاحساس بالألم الاجزءا واحدا فقط وهو المخ . . لو جئنا بسكين وقطعنا به المخ فان الانسان لن يشعر بشىء . . ومن العجيب أن نعرف بعد ذلك أن المخ هو الذى يدرك الألم الصادر عن أى مكان فى الجسم . . أى أن المخ هو الذى يجعلنا نحس الألم . . واذا فصلنا المخ عن الجسم فان الانسان يفقد احساسه بالألم . .

هل يكفى هذا تعريفا للألم . . ؟

هل يكفى أن نقول عنه أنه احساس صادر من مكان معين فى الجسم ؟
الى أى مدى يختلف عن أحاسيس أخرى كالاحساس بالبرودة وبالحرارة . . أو الاحساس بالتماس والضغط ، أى الاحساس باللمس . .

لاشك أن جميعها أحاسيس ، ولكن بينها فروقا شتى . . وأعتقد أن هذه الفروق يمكن التعرف عليها اذا

همنا بدراسة استجابة الانسان لكل من هذه الأحاسيس . . ولنحاول أن نقسم الاستجابات الى نوعين :

استجابة مريحة واستجابة غير مريحة . .
استجابة مقبولة واستجابة مرفوضة
استجابة سارة واستجابة غير سارة

ولاشك أن الاحاسيس التى تثير استجابات مريحة ومقبولة وسارة لايمانع الانسان من تكرارها ، وربما يسعى للحصول عليها . . أما الاحاسيس التى تثير استجابات غير مريحة وغير سارة ومرفوضة فان الانسان يكره تكرارها أو استمرارها ويتحاشاها . .

اذن الألم هو احساس تصاحبه استجابات غير مستحبة . . وأى استجابة تحدث بفعل مؤثر . . وهذان هما شقا أى احساس : مؤثر واستجابة . . المؤثر هو المنبة أو الباعث أو الحافز أو السبب . والاستجابة هى الخبرة التى يعيشها الانسان . . ومايعنى الانسان هو الخبرة التى يعيشها . . وخبرة الألم هى خبرة معاناة . . والمعاناه هى حالة نفسية . . اذن الألم هو خبرة نفسية . . فاذا تخيلنا جرحا أصاب اليد . . هذا الجرح سينبه نهايات عصبية دقيقة عارية بسيطة . . هذه النهايات منتشرة على كل جلد الانسان . . هذه النهايات هى التى تنقل أحاسيس الألم . . أو فلنقل حين تنبيهها بأى مؤثر فانها تنقل احساسا ينتج عنه استجابه غير سارة . . استجابة غير مريحة . . استجابة قد تكون غير

محتملة أى لايقوى الانسان على استمرارها . . كل سنتيمتر مربع من الجلد يحتوى على هذه الاعصاب العارية . حينما يتعرض الجلد لاصابة فان هذا المؤثر يتسبب فى افراز مادة كميائية تثير هذه النهايات العصبية . هذه المادة غير معروفة حتى الآن : ربما هى البوتاسيوم أو الهستامين أو مادة ب . . ثم ينتقل هذا التاثير بعد ذلك الى مسارات الاحساس الصاعدة فى الحبل الشوكى وتظل فى صعودها حتى تصل الى منطقة فى المخ تعرف باسم المهاد ( الثلاموس ) حيث يتم ادراك الألم . .

مامعنى ادراك الألم . .؟

لكى نجيب بدقة على هذا السؤال يجب أن نعود مره أخرى الى تحليل مكونان الألم .

الألم له مكونان · الاحساس الأساسى والاستجابة لهذا الاحساس . . والمقصود بالاحساس الأساسى هو التأثير المادى ، أو التغيرات الفسيولوجية التى حدثت منذ أن أثيرت النهايات العصبية ووصول هذا التأثير الى الثلاموس . . هذه التغيرات المادية تدرك مثلما يدرك ضوء مباغت تعرضت له العين أو صوت جرس تعرضت له الأذن . . ونتيجة لهذا التأثير المادى تحدث استجابة ما . .

ان صوت الجرس الذى عبر الأذن قد يثير احساس بالفرحة والبهجة لأننا نتوقع زيارة حبيب . . وقد يثير احساس بالانقباض لاننا نتوقع خطرا قادما . . هذا هو معنى الاستجابة . .

والاحساس بالألم تصاحبه استجابات من نفس النوع . . وهنا يبرز سؤال ملح وهام :

هل استجابة الألم تكون دائما غير سارة ومرفوضة . . . ؟

الاجابة : لا . .

استجابة الألم قد تكون سارة ومقبوله ويسعى لها انسان ويستميت فى الحصول عليها . . وهذا يجعلنا نتراجع فى تعريف سقناه سابقا وهو انه عندما تستثار النهايات العصبية ، فان الاستجابة تكون غير مريحة . . أو فلنكن أكثر دقة ونقول : ان الاحساس الأساسى هو احساس غير مريح بالنسبة للجسم أو المفروض أن يكون احساس غير مريح ، ولكن الاستجابة له قد تختلف . . فقد تكون ـ على غير المتوقع ـ استجابة سارة ومريحة يرجو الانسان تكرارها ويسعد بها . .

وهذا يجعلنا نعود الى نقطة البداية : ماهو الألم ؟

وثمة تساؤل آخر قد يبدو للوهلة الأولى تساؤلا غير منطقى : هل يمكن أن يكون هناك ادراك للألم دون استثارة النهايات العصبية . .؟

هذا التساؤل يشبه تساؤلا آخر يبدو ـ شكلا ـ غير منطقى : هل يمكن أن نسمع صوت جرس يدق دون أن توضع يد على هذا الجرس . .؟

الاجابة نعم : يمكن أن يكون هناك ادراك للألم دون استثارة النهايات العصبية . . يمكن أن يكون هناك ادراك للألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم . . وأيضا يمكن أن يسمع الانسان صوت جرس دون أن يكون هناك مصدر لهذا الصوت . .

ولدينا دليل مادى وقاطع لى هذا . .

الذين يفقدون جزءا من أطرافهم عن طريق البتر . . بعضهم يظل يشعر بألم فى مكان هذا الجزء المبتور وكأنه موجود فعلا . . فاذا كانت قدمه اليمنى قد بترت فأنه يشعر بألم صادر عن قدمه اليمنى رغم أنها غير موجودة . . وبهدا يفقد تعريف الألم الشق الأول من التعريف وهو الاحساس الأساسى . . ويبقى لدينا فقط الاستجابة للألم وخبرة الألم والمعاناه من الألم دون أن يكون هناك مصدر لهذا الألم . .

## الألـــم انفعـــال

شىء عجيب . .

يفقد الانسان ساقه . . ثم ينبعث ألم من هذه الساق المفقودة . . وكأنها موجودة . . ألم يشعر به الانسان صادرا من المكان الخالى . . مكان الساق المبتورة .

إذن الحقيقة المؤكدة هى أن الانسان قد يشعر بألم ليس له مصدر . .

إذن . . ماهو الألم . .؟

هل هو حالة حسية أم حالة وجدانية ؟ . . هل هو مجرد إحساس ينشأ عن تنبيه النهايات العصبية ويمر فى المسارات العصبية ويدرك فى مراكز الإحساس العليا ، أم هو حالة وجدانية تعكس موقفا خاصا للعقل . .؟

الألم إحساس أم انفعال . .؟

وهل يمكن أن يكون هناك انفعال دون أن يسبقه الاحساس ؟

وهل يمكن أن يكون هناك احساس دون أن يتبعه انفعال ؟

بمعنى آخر : هل يمكن أن تتألم لألم غير موجود . . ؟

وهل يمكن أن تشعر بالألم فى جسدك فقط دون أن تتحرك مشاعرك وأفكارك بالألم أيضا ؟

. لعلها تساؤلات تبدو لك غريبة ؟ ولعلك لم تفكر فيها يوما رغم أنه منذ ميلادك وحتى هذه اللحظة شعرت

بالألم آلاف المرات . . ولكن الأمر جدير بأن نفحصه بعناية ، وذلك لانك انسان تسعى الى فهم كل شيء من حولك وكل شيء يحدث داخلك . اى كل شيء عن نفسك . .

لايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى لايعنيه ان يفهم أو أن يعرف . ولايوجد الا المتخلف عقليا هو الذى لايعنيه ظهور أعراض لاتفسير أو لامعنى لها

مشكلة الانسان الواعي أنه يبحث عن معنى للأشياء . . وبالتالى فإن من أهم قضاياه أن يجد معنى لأحاسيسه . .

**ولذا فالألم ليس ألما الا اذا كان له معنى**
**كل انسان يبحث عن مغزى لآلامه**
**الألم ليس ظاهرة حسية مجردة .**

أي أن الأمر لايتوقف عند ادراك الاحساس الأليم [illegible] الاحساس الأليم [illegible] أي لابد للانسان أن يتألم [illegible]

[illegible] في دائرة الألم [illegible] الاحساس بالألم [illegible] من الرأس الى [illegible] الى الرأس مرة اخرى .

ولذلك فحين تقول ان رأسى يؤلمني فانك تقولها مرتين أو تقولها بطريقتين :

مرة تقول عن الألم الناشيء عن تمدد الشرايين .

ومرة تقول عن الألم الذى استجابت به مشاعرك وخلعته على رأسك

وهذا يعنى أن الألم الذى تشعر به فى رأسك يكون مضاعفا أو مؤكدا . والمضاعفة أو التأكيد تأتى من العقل . .

ولكن العقل ( أو الوجدان ) قد يلعب دورا مناهضا للألم فيقلل احساسك به أو يلغيه أو يجعله محببا مصحوبا بالسرور . . وهذا يجعلنا نصل الى قلب الحقيقة وجوهرها وروحها وهو أن الألم معنى . . أو أن الألم يكتسب معنى خاصا بالنسبة لكل انسان . . معنى يتشكل من خلال الموقف المؤثر . . من خلال شخصيتك . . من خلال تاريخك مع الألم . . من خلال توقعاتك . . . . الى آخر قائمة طويلة لاتنتهى تحدد معنى الألم . .

وبالتالى نسقط تساؤلنا : ماهو الألم ونستبدل له آخر يقول : مامعنى الألم . . ؟

# معنى الألم

لايمكن أن يكون الألم حياديا أو تصاحبه مشاعر حيادية . . الألم لابد أن تصاحبه حالة وجدانية إما سارة أو غير سارة . . ولذا فان الألم يكتسب معنى خاصا بالنسبة لكل انسان . .

وعموما لايوجد شيء اسمه حياد المشاعر . فأنت لايمكن ـ كانسان ـ أت تكون محايدا فى عواطفك . . فمن طبيعة العواطف أن تنحاز وأن تميل . . حياد العواطف هو الموت أو التبلد . . والتبلد الوجدانى حالة مرضية لاتوجد الا فى المرض العقلى . . المريض العقلى هو الوحيد الذى يكون محايدا فى عواطفه . . حتى المتخلف عقليا يمكن أن ينحاز بعواطفه ، فيحب ويقبل مثلا نحو من يهتم به أو يقدم له الحلوى . . ولذا فعواطفك تحركك نحو الابتسام أو نحو الدموع . . نحو العداوة أو نحو السلام . . نحو المحبة أو نحو الكراهية نحو الكآبة أو نحو السرور . . ولاتوجد مشاعر وسيطة بين هذه المشاعر المتناقضة . . أى لايمكن أن تقف فى منتصف الطريق بين الحب والكراهية وبين الكآبة والمرح أو بين العداوة والسلام . . مستحيل . . مستحيل . . وهكذا الألم فى حياة الانسان . . لايمكن أن يثير مشاعر حيادية والا لما اكتسب مغزى أو معنى . . فالمعنى يكتسب من حالة وجدانية أو من عواطف قد مالت فى اتجاه معين . . فى اتجاه السرور والسلام والحب والابتسام أو فى اتجاه الكآبة والعداوة والكراهية والدموع . .

ولذلك فلكل ألم رداء يرتديه . . رداء تخلعه عليه عواطفنا . . عواطفنا هى التى ترسم آلامنا وتحركها وأحيانا تصنعها . . عواطفنا هى التى تسيطر على النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس وليس العكس . . البداية الظاهرية من الجزء المتألم من الجسم إلى الأعصاب إلى العقل ولكن المسار الحقيقى هو من العقل الى الجسم . . من الوجدان أو الفكر الى مصدر الألم فى الجسم والذى قد يكن حقيقة أو وهما . .

وما أكثرها آلامنا الوهمية ، ولكننا لانعلم أنها وهمية أو لانريد أن نعلم وذلك لانها تؤدى لنا وظيفة هامه . . أى اننا نحتاج لآلامنا . .

كيف . .؟

القصة تبدأ بعد الولادة مباشرة . . ومع أول احساس بالألم . . تقوم الذاكرة بتسجيل كل ألم . . سبب الألم . . مكان الألم . . ظروف الألم . . الاحساس المصاحب . . اليد التى امتدت لترفع عنا الألم أو لتزيد المعاناه . . الوجوه التى أحاطت بنا وما إرتسمت عليها من تعبير . . كل شىء عن خبرة الألم . . وهذا يحدث مع كل تجربة ألم وبذلك يتكون تدريجيا مايسمى بخريطة الألم . .

وكل خبرة حسية تصاحبها خبرة نفسية . . هذا قانون فسيولوجى نفسى هام لايوجد الاعند الانسان . . وأيضا كل خبرة نفسية تصاحبها خبرة حسية . . وكل هذه الخبرات يتم تسجيلها فى الذاكرة متحده ومتشابكة مكونة خريطة « نفسجسدية » . . والألم يحتل الحيز

الأكبر من هذه الخريطة . . أى أنه يحتل الحيز الأكبر من ذاكرتنا . مسجل فيها صورة للألم الجسدى أو أجزاء الجسم التى كانت مستهدفة للألم أو كانت مواقع الألم وماصاحب ذلك من خبرات نفسية أى ماصاحبها من ألم يعتصر النفس ـ اذا اجاز لنا أن نستعمل هذا التعبير ـ وتلك صعوبة أخرى بالغة . .صعوبة أن نعبر عن أو نصف ألم النفس وهو الألم الحقيقى الذى يهيمن علينا ونحن نشعر باحساس الألم فى جزء من الجسم . .

فما هو ألم النفس . .؟

# الألـــم النفســـى

لعل الأمور الآن أصبحت أكثر وضوحا وقد أخذنا نتدرج حتى وصلنا الى تبسيط غير مخل . واستطعنا أن نعرف أخيرا أن هناك مايسمى احساس الألم وألم النفس .. وهذا تقسيم ظاهرى من أجل الايضاح والتبسيط الا أن الحقيقة هى أنه لايوجد فصل بينهما فأحدهما يقود الى الآخر ويؤثر فيه ويعمقه أو يخففه ، وذلك ماوصفناه سابقا بدائرة الألم ..

واحساس الألم مفهوم ومعروف فسيولوجيا وتشريحيا ..

ولكن ماهو ألم النفس ..

اللغة العملية لايمكن أن تسعفنا هنا . أى لايمكننا أن نسوق تعريفات دقيقة محددة فقط لكي نصل الى [illegible] المعنى .

كيف تتألم النفس .. ؟ هل النفس نهايات عصبية موجودة في الجلد يصعد الألم من خلالها الى المسارات الحسية العصبية ثم الى الثلاموس .. ؟

لاأحد يعرف على وجه اليقين . أو لاأحد يعرف شيئا . انا لانعرف وانما نشعر بالألم النفسي . نشعر به كسكين يقطع بالداخل . أو نشعر به كشيء يمزق بالداخل .. أو نشعر به كنار حارقة بالداخل . او نشعر به كوخز بالداخل . او نشعر به كشيء يضغط بالداخل . او نشعر به كبركان بالداخل أى كأشياء حارقة تقذف او تنفجر فى كل اتجاه .. اذن المكان هو الداخل وماهو هذا الداخل .. ؟ انه أمر غير محدد ،

ولكن ربما نعنى به القفص الصدرى والبطن . .

أما مانشعر به فمتنوع ومختلف . . ولكنها تشابه احساس الألم الذى نشعر به فى الجسم . . وأعتقد أن المشكلة هنا لغوية . . فنحن لانعرف الا أوصاف احساس الألم الجسدى ولذلك استخدمناها فى وصف ما نشعر به فى الداخل أى لنصف به ألم النفس . .

وكل ألم فى الجسد يصاحبه ألم فى النفس . . وقد يحدث ألم النفس دون ألم فى الجسد . . وقد يؤدى ألم النفس الى الم فى الجسد . . وفى كل الأحوال لايوجد فقط ألم فى الجسد . . ولهذا قلنا أن الألم لايمكن أن يكون حياديا . . لايمكن أن تصاحبه مشاعر محايدة . . لايوجد ألم بلا معنى . . أو بلا مغزى .

ولهذا فالألم هو خبرة نفسية . . تجربة سيكولوجية تشتمل على الاحساس بالمعاناه وترتبط بمتاعب الجسد وعذابة . .

وولدت كلمة العذاب من خبرة الألم . . وقبل أن تكون هناك أى خبرة بالألم لم يعرف الانسان العذاب . . حدث الألم فعرف الانسان العذاب . . والعذاب هو مايصيب الجسد ومايصيب النفس من خبرات مؤلمة . .

الجسد الذى يتعذب هو جسد يعانى ألما . . والنفس التى تتعذب هى نفس تعانى ألما . .

# خريطـــة الألــــم

كيف تتكون خريطة الألم "النفسجسميه" .. ؟

كيف يتشابك احساس الألم بألم النفس فى ذاكرة الانسان .. ؟ أو كيف تتولد الاستجابات الوجدانية نتيجة لاحساس الألم لتصبح هى بعد ذلك - أى الاستجابات الوجدانية - المتحكمة أو حتى هى المصدر لاحساس الألم ؟

الانسان تتلقفه الأيدى حين يولد فى الدنيا ، وتحملة الايدى حين يغادر هذه الدنيا ، وأثناء حياته تعانق يده هذه الأيدى وفى أحيان تنفر منها . . والمعنى هنا أن الانسان محاط بالناس يتفاعل ويتعامل معهم حين يولد وحين يموت وأثناء رحلة الحياة . . وحياته لاتكون دون هذ ه الشبكة من العلاقات . .

والألم أحد المكونا ت الرئيسية لهذه الشبكة . . أى أن الألم متداخل فى كل علاقات الانسان . . علاقاته بالناس ، وعلاقاته بالأشياء . . وعلاقته أيضا مع نفسه . .

ومن خلال هذه العلاقات تنبثق معان متعدده . للألم . .

ويرتبط الألم أول مايرتبط بالحب . . أرتباطا شرطيا قويا لايمكن فكه أو زحزحته . . ارتباطا يظل داخل خلايا مخ الانسان حتى موته . فاذا احتاج الانسان للحب وهو يموت - وقطعا سيحتاج له - فان عقله سوف يصدر الى جسده آلاما يشكو منها ويتعذب مناديا من يقدم له الحب فى لحظاته الأخيرة . . فالشكوى من الألم هى

النداء .

والاحساس بالألم هو استعادة لخبرة حب . . لتجربة حب . . لموقف حب . . للحظة حب .

والقصة بدأت عند ماكان طفلا فتألم فبكى فاستجابت الأم لتخفف عنه ألمه أو تزيله . . فأحب يدها ، ثم أحب نظرات عينها الحانية ، ثم أحب كيانها ووجودها . . وأصبح مجرد وجودها يزيل عنه الألم والكرب وأصبح ابتعادها يشكل تهديدا صارخا لحياته . . تهديدا لجسده ، وتهديدا لنفسه . . ولايكون أمامه الا أن يستغيث متألما بجسده ونفسه . . فأصبحت استغاثة الألم نداء . . نداء من أجل الحبيب المفقود . . نداء من أجل استعاده حب يحتاجه ليحافظ على سلامة جسده ونفسه أى ليحافظ على حياته . .

ويكبر الانسان . . يتعلم . . يتثقف . . ينضج . . وربما يشيب بعض شعره . . يصفونه بأنه عاقل وموضوعى ومتزن عاطفيا أو أن عقله يسيطر على وجدانه . . ولكن . . فى لحظات الضعف . . لحظات الهزيمة . . لحظات الوحدة . . لحظات الخوف . . لحظات التهديد . . يصرخ الطفل فى داخله . . فتتحرك ذاكرة الألم . . فيصرخ متألما من رأسه أو من ذراعه أو من بطنه أو من ظهره . . دون أن يكون هناك أى مصدر لهذا الألم . . أى دون أن يكون هناك أى سبب خارجى ليثير الاحساس بالألم . .

ويرتفع صوته شاكيا أو صارخا من الألم . .

وفى الحقيقة هى صرخة من أجل الحب . . ليست صرخة وانما نداء . . نداء لكى يستجيب اليه انسان

يحبه ويحتاجه آن تعال . . كن بجانبى . . ساعدنى . .
آزل الخوف عنى . . ابعث الطمأنينة فى نفسى . . قو
عزيمتى . . ابعث الدفء فى وحدتى . .

ولايدرى صاحبنا آن آلمه نداء . . هو فقط يتألم ويشعر بالألم ويتعذب جسده بالألم . . ولكن فى نفس الوقت يشعر ألما داخليا . . ألما قد يعجز عن وصفه وعن تحديد مكانه . . ويشعر أن ألمه الداخلى ممتزج بألمه الخارجى . . احساس غريب بارتباطهما : وثمة احساس مبهم أخر بأن أحدهما الأصل والآخر الصورة . . ولكن يقينا وبصدق ، هو لايعرف أيهما الاصل وأيهما الصورة . .

# الألم عند انسان عزيز

وحين نتالم دون ان يكون هناك مصدر خارجي لهذا الألم فاننا فى الحقيقة نستعيد ذكرى ألم .. نسترجع خبرة ألم سابقة .. ألم احسسنا به فى موقف مشابه .. وحين يطلب منا ان نصف الألم الذى نشعر به الآن فإننا فى الحقيقة نصف الألم القديم .. ونصف الظروف التى عشناها وجعلتنا نشعر بهذا الألم .. فكل الألام السابقة مسجلة فى الذاكرة بالصوت والصورة .. بالرائحة والملمس .. فاذا استعدناها فاننا نستعيدها حية وكاملة .. نعيشها واقعا ملموسا لاحلما او خيالا ..

.. كل خبرة ألم محفورة فى الذاكرة بكل تفاصيلها .. وهذه البيانات مدونة مع ذكرى كل ألم .

اليوم . .
التاريخ . .
ساعة حدوث ألم . .
المتسبب فى الألم . .
عضو الجسم الذى انبعث منه الألم ( رأس ـ يد . . ) الخ .
شدة الألم . .
مدته . .
المشاعر او الحالة الوجدانية التى صاحبت

الاحساس بالألم .
الحالة النفسية قبل وبعد زوال الألم . .
موقف الآخرين ودورهم فى تعميق الألم أو تخفيفه . .

. . فالألم خبرة غير عادية فى حياه الانسان . . ولهذا لايمكن ان ينسى . . ولايمكن أن تنسى أيا من الظروف التى صاحبت حدوثه وادراكه . .

. . وفى كل خبرة ألم يحتفظ بها الانسان فى ذاكرته يوجد انسان آخر : انسان شاهد على حدوث الألم ، أو انسان ساهم وتسبب فى حدوث الألم ، أو انسان تدخل ليخفف أو يزيل هذا الألم . . وهذا معنى أن الألم يدخل فى تركيب نسيج العلاقات الاجتماعية . . يدخل كبعد هام فى علاقة انسان بانسان آخر . .

فاذا احتاج الانسان للحب من انسان آخر ناداه مستعينا بخبرة ألم سابقة . . خبرة من نوع خاص ارتبطت بالحب . .

والترجمة هنا ·

ألمى يجعلك تقترب منى . . يجعلك تشعر بى . .
صراخى يصل من اذنك الى قلبك ليتحرك نحوى . .
دموعى سوف تثير عواطفك لتستجيب لى . .

انى أغرق فلتمد لى حبال المحبة . .

لن تبرأ جراحى وتختفى آلامى الا بدنوك منى فتشملنى باهتمامك وتحتوينى بعواطفك . .

من هنا نستطيع أن نتصور أن أشد الألام وأفظعها يحدث حينما يفقد انسان انسانا حبيبا عزيزا أو يكون هناك تهديد بفقده . . وهذا التهديد بالفقد قد يكون تهديدا حقيقا أو وهميا . . أى يتوهم خاطئا أنه سيفقد من يحب . .

هنا سيملأ الدنيا صراخا كالمذعور . .

سينتابه ألم فظيع فى مكان معين من جسمه . . مكان سليم عضويا ولكن ينبعث منه ألم جارف . . النهايات العصبية فى هذا الجزء لم تستثر ولكنه الاحساس بالألم يبدو وكأنه بدأ من عند هذه النهايات وسلك المسارات العصبية الحسية الى اعلى متجها الى المخ . . ولكن الحقيقة هى أن الألم هبط من العقل الى هذا الجزء من الجسم . . وكأن أمرا قد صدر لهذا الجزء بأن يتألم :

ياهذا الجزء من جسمى تألم . .

ياهذا الجزء من جسمى تلو وتشنج ألما . .

ياهذا الجزء من جسمى تعذب وابعث باشارات العذاب الى وجدانى ليتعذب . . لانه يريد أن يتعذب . .

ياهذا الجزء من جسمى شاركنى محنتى . . لقد فقدت حبيبى . . تألم وتعذب وحرك دموعى من عيونى وحرك الانات من حنجرتى . .

انه احتفال ألم لتوديع حبيبى . .

هكذا يتحرك الألم فى هذه المناسبة . . مناسبة فقد انسان عزيز ، أو التهديد بفقده . .

وللألم هنا وظيفة هامة . . انه يخفف الاحساس بالفقد . . وضرورى هنا أن تفوق معاناه الألم معاناه الفقد . . أى أن يكون الألم أقوى وأفظع واحد . . يكاد

يذهب بعقل الانسان . . فمصيبة الفقد فوق كل مصيبة ، واذا لم ينصرف عقل الانسان عنها فانه سوف يفقد هذا العقل أو ينهى حياته . . ويجىء الألم هنا ليحمى عقل الانسان وليحمى حياته . . ألم الجسد هنا شفاء . .

وهكذا يؤدى الألم وظيفة هامة فى حياة الانسان . . فللألم وظائف هامة مثلما للأكسجين وظائف هامة . . وكلاهما مرتبطة باستمرار حياة الانسان على نحو صحى . .

لايستغن الانسان عن الاكسجين والا ماتت خلاياه . .

ولايستغنى الانسان عن الألم والاماتت نفسه . .

## ألـــم الضميـــر

* * لايوجد من هو أقسى على الانسان من نفسه . .
* * ولايوجد مقابل لمايسمى « الاحساس بالذنب » عند أى من مخلوات الله
* * ولاتوجد مخلوقات تعانى صراعات كما يعانى الانسان . .

والاحساس بالذنب قاتل . . ولايزول الا اذا عاقب الانسان نفسه . . والانسان هو المخلوق الوحيد الذى يوقع العقاب على نفسه وذلك بأن يقتل نفسه أحيانا . .

وهنا تبرز وظيفة أخرى هامة للألم . . وظيفة الحفاظ على التوازت النفسى وحماية الانسان من التمادى فى عقاب نفسه الى حد الموت . .

يبرز الألم كوسيلة لعقاب الذات نتيجة للاحساس بالذنب . .

كل أنسان يعاني احساسا بالذنب يحتاج للألم . . ووظيفة العقل هنا أن يستخرج من الذاكرة خبرة ألم سابقة ويحركها نحو جزء من الجسم ليشعر باحساس الألم . . أى يصدر أمرا لجزء من الجسم كي يتألم . . وحين يبدأ الألم . . وحين يشتد أكثر وأكثر يخف احساس الانسان بالذنب حتى يتوارى ويختفى . .

وأخطر احساس بالذنب هو مايشعره الانسان حين يفقد انسانا عزيزا . . أنه يشعر أنه مسئول عن فقده . .

وكلما كان حبه لمن فقد كبيرا ، كان احساسه بمسئوليته فى فقده أعظم ، وبالتالى احساسه بالذنب أضخم وهذا يعنى احتياجه لأشد أنواع الألم ضراوة

ليغسل بها هذا الاحساس بالذنب . .

الألم وسيلة للتكفير . . تحتاجه لتكفر عن أشياء اقترفتها ، وأشياء أخرى لم تقترفها . .

وهل حبك لانسان خطيئة تستدعى أن تكفر عنها بالألم . . ؟

. . في الحقيقة أنت لاتكفر عن حبك ولكنك تكفر عن كراهيتك . . فالكراهية متداخلة مع نسيج الحب . . فأنت حينما تحب انسانا تحمل له بعض الكراهية . . تكره بعض صفاته . . تكره بعض معاناتك معه . . تكره ارتباطك به ، ارتباطا يسلبك حريتك واستقلالك . . تكره ضعفك الذى يجعلك لاتستطيع أن تستغنى عنه أو تبتعد عنه . . وذلك مايعرف بالثنائية الوجدانية . . ثنائية الحب والكراهية . . اذا فقدت هذا الانسان تثور لديك أحاسيس الذنب . . وتشعر أن كراهيتك هى المسئولة عن فقده . . تشعر أنك كنت مقصرا ومهملا عن عمد . . رغم أن هذا لم يحدث . . وبذلك ساهمت فى فقده . . وبذلك تصبح على وشك الانهيار . . ولهذا فأنت تحتاج الى عقاب لتعيد توازنك النفسى . . والعقاب فى صورة ألم . . والألم عذاب ومعاناه لجسدك ولكنه راحة كل الراحة لنفسك .

# الألم عقاب للذات ..

تهديد بالعقاب . .

وعقاب . .

والتهديد أسوأ ، لان القلق يفسح مجالا لخيال غير محدود . . وصورة مفزعة ومخيفة : ضرب . . لسع بالنار . . حجرة الفئران ، حيث تنهش الفئران من أجسادنا . . شطة توضع في الفم . .

بعض هذا سيصيبك اذا أخطأت . .

واذا أخطأت فأنت سيىء . . والسيىء سيعاقب . . اذن العقاب يوقع على الانسان اذا كان سيئا . . وكل صنوف العقاب تحدث ألما . . ألما يعانى منه الجسم . .ألما يسبب الاحساس بالعذاب . .

من كل هذا تحدث وتتثبت عدة ارتباطات

الألم - العقاب - الخطأ - السؤ - الاحساس بالذنب . .

يرتبط الألم بالعقاب . .والعقاب يصيب المخطىء . .والمخطىء انسان سيىء عليه أن يشعر بالذنب ويسعى للعقاب اذا كان يرجو العفو والمغفرة حتى يقترب مرة اخرى من حبيبه . .

** ومن الأزل والجسد يستخدم كوسيلة للعقاب او كمادة للعقاب . .اذا أراد انسان أن يعاقب انسانا فعليه بجسده . .يؤذيه ويعذبه ويجعل صاحبه يشعر بالالم . وتفنن الانسان فى اختراع وسائل لتعذيب جسد

الانسان . . وخذ . . لسع بالنار . .لسع بالكهرباء . .خوازيق . . نزع الأظافر . . استخدمت ـ التكنولوجيا لتطوير وسائل التعذيب وصممت أجهزة لتؤدى العمل باتقان .

وتختلف درجات التحمل . . ولكن عند درجة معينة ينهار الانسان . .آى انسان تحت وطأة العذاب .ويسلم ويستسلم

والألم الشديد يحول الانسان الى طفل . . طفل يائس جريح يصرخ . . فى اللحظة التى يشعر فيها أكبر الرجال بالألم فانه يرتد طفلا . .وفى الحقيقة هو لا يصرخ حينئذ ولكنه يستصرخ طالبا النجدة أو الرحمة أو العفو . .

والعقاب يجعلنا نشعر بالخزى . . فهكذا جعلونا نشعر ونحن صغار . . غير مسموح بالخطأ . .فالخطأ معناه تقصير واهمال واستهتار . .ولذا فعلينا أن نخجل من أنفسنا . .

ونكبر . . وقد نخطىء . . أو لابد أن نخطىء فى بعض الأحيان . . فهكذا كل انسان . .ومن الطبيعى حينئذ أن نشعر بالخزى أو الخجل أو العار . .ولكن بدلا من كل هذه المشاعر السلبية التى تهز صورة الانسان أمام نفسه فانه يشعر بالألم . .الألم هو البديل عن تلك المشاعر الجارحة والمهينة للنفس . .

يتألم الجسد ليخفف عن النفس اهتزازها . .يصدر الأمر من أعلى لجزء من الجسم أن يتألم . .

ولماذا هذا الجزء بالذات . .؟

الاجابة لأنه كان الجزء المستهدف للعقاب كلما اخطانا ونحن صغار

## الألم بديل الصراع والفشل

.بعض الناس يعيشون سنوات مع الالم أو بالأحرى بالألم . .هل يستطيع أحد أن يتصور ذلك أن يتصور أن إنسانا يظل يتألم لسنوات هل هناك مايسمى بالألم المزمن ،

ومن هم هؤلاء الناس . . ؟ من هم هؤلاء الذين يطيقون الألم سنوات ألما حقيقيا يحسونه في مكان ما من أجسادهم . .

كيف يستمرون . ، ولماذا يستمرون . . ؟ وهل عجز الطب عن اكتشاف سبب الامهم . . ؟ ألا يوجد علاج - غير الموت - ليخلص هؤلاء الناس من آلامهم .
هل هم أبطال ؟ أبطال لإنهم يحتملون آلاما حقيقية تعذبهم لسنوات طويله . أبطال لأنهم لم ييأسوا من حياتهم . . أبطال لانهم استمروا في رحلة الحياة ولم يمنعهم الألم من المواصلة . هل هم حقيقة أبطال . . ؟

هناك انسان يظل يشكو من الصداع سنوات طويله وآخر يشكو من آلام الظهر . . وآخر من آلام الكتف . وآخر من آلام الرقبة وآخر من آلام البطن . وهكذا في أى مكان من الجسم . اذا قابلته في أى وقت وفي أى مكان فهو يشكو . .وتعجب انت كيف يتحمل وتقول لنفسك لو شعرت بنفس آلامه ليوم واحد لقررت أن أتخلص من حياتي .وهم يترددون على الاطباء بعض الوقت . ويتناولون العديد من العقاقير ولكن دون جدوى أو قليل من الجدوى حيث تخفف

المسكنات آلامهم بعض الوقت لتعود للظهور من جديد . .

لو تصورنا أن هناك عقارا سحريا يشفى هؤلاء الناس ويمنع عنهم الألم نهائيا .

لو تصورنا أن المسيح قد عاد الى الارض ومسح على رؤسهم فزال عنهم الألم نهائيا . .

لو تصورنا أن ذلك قد حدث فماذا سيكون حال هؤلاء الناس ؟

قد يتوقع البعض أنهم سيبتهجون ويفرحون بنعمة الشفاء من الألم وتعود الابتسامة الى وجوههم ويستمتعون بالحياه الخالية من الألم والتى حرموا منها لسنوات طويله . .

ولكن الحقيقة عكس ذلك . .

هؤلاء الناس الذين شفوا من آلامهم المزمنة بهذه الطريقة الخارقة - سوف يعانون نفسيا وبشدة . سينهارون وستضطرب حياتهم وعلاقاتهم وكأن الألم كان بمثابة الدعامة وعامل الاسقرار فى حياتهم . .فاذا زال الألم اهتزت حياتهم واضطربت . .

هؤلاء الناس فى الأصل قوم محبطون . .

— تعرضوا لفشل ذريع فى حياتهم ولم يستطيعوا أن يجتازوا هذا الفشل . .
— هؤلاء الناس انهزموا بشكل نهائى وفقدوا الأمل فى معركة أخرى ينتصرون فيها . .
— هؤلاء الناس انفصلوا عن - أو فقدوا - أهم الأشخاص فى حياتهم : أبا . . أما . .زوجا . .فانهارت حياتهم وأصبحت خاوية من أى معنى . .

— هؤلاء الناس يعانون صراعات من المستحيل ان يكون لها حل فانطوا على أنفسهم وكبتوا صراعاتهم وعاشوا حياتهم بقليل من الرضى . .

فشل . .هزيمة . .انفصال . .فقد . .صراعات . .اى انسان يستطيع أن يحمل على ظهره ايا من هذه الاحمال ؟ اى انسان يقبل أن يرفع فوق راسه علم الفشل أو الهزيمة ؟

أى انسان يستطيع أن يعيش وهو فى حالة حزن دائم وقاتم ؟

أى انسان يستطيع أن يعيش وهو واع ومدرك لصراعاته . . ؟

إن هذا مستحيل وفوق طاقة اى انسان النفسية ولكن الجسد يستطيع . .

الجسد مظلة تحيط بالنفس . .مظلة تتلقى أشعة الشمس الحارقة فتكتوى بها وتمنعها عن النفس . .

الحياه يمكن أن تستمر بجسد يتألم . . الحياه يمكن أن تستمر بجسد عاجز . . ولكنها لاتستمر بنفس حطمها الفشل والهزيمة وهدها الحزن وانهكتها الصراعات .

آلام النفس تنفذ الى الجسد . . الجسد يمتص آلام النفس . .أو هكذا يتلقى الأمر من أعلى ، أن تقدم ياجسد واحمل عن نفسك آلامها . .

تعذب ياجسد . .واصرخ . .واياك أن تكف عن الاحساس بالألم والشكوى من الألم والا انهار صاحبك . .فأنت تحفظ له توازنه . . آلامك تمنع أو تشفى تلك

الدوامات العاطفية التى كادت أن تبتلعه . .

الاحساس بالألم بديل الشعور بالفشل . .الشعور بالهزيمة . .بديل آحزان الفقد . . بديل الوعى بالصراعات . .

## الألم والتعامل مع الناس..

فلنتصور رجلا فى التسعين من عمره . . بالطبع . سيصيبه قدر كبير من العجز الجسدى . . ضعف فى عضلاته . .ضعف فى بصره وسمعه . .خشونة فى مفاصلة . .صعوبة بالغة فى المشى . .

هذا الانسان بالطبع لن يستطيع آن يقوم على خدمة نفسه . . كما أنه لن يستطيع التحرك دون الاعتماد والارتكاز على غيره . . ولان حياته مازالت مستمرة . .ولأنه لم يقرر أن ينهيها فانه لكى يعيشها لابد آن يعتمد على غيره . . فبدون ذلك لن يتحرك من مكانه . .

إذن الاعتماد على الغير أصبح جزءا من حياته ،بل هو أساس حياته . .اصبح أمرا طبيعيا مرتبطا باستمراره . . ونستطيع أن نقول أن ذلك آصبح أسلوب حياته . .فعلاقته بالاخرين تحددت من خلال عجزه الذى يدفعهم الى مساعدته .

والألم كذلك يمكن أن يكون اسلوب حياة يقوم عليه اتصال الانسان بالاخرين والتعامل معهم . .

الألم الذى يسبب للانسان عجزا كالصداع الذى يعوق عن التركيز ، ويمنع الانسان من الآداء السليم لعمله أو الام الظهر التى تقلل من حركة الانسان وتقعده أغلب الوقت فى بيته أو الآم الساق التى تعوق الانتظام فى العمل ،كما تعوق الانسان عن آداء الواجبات الاجتماعية التى تقتضى الحركة . . أو الآم البطن المستمرة دون

هوادة والتى تعفى الانسان من كثير من مسئولياته الاسرية وتقلل الضغط عليه وتحول دون المشاجرات التقليدية . .

انها آلام مستمرة مزمنة لاتهدأ ساعة واحدة . . اذن فقد رتب حياته على أن هذا الألم موجود كل الوقت . .اذن يومه منذ بدايته وحتى نهايته بمافيه من حركة وعلاقات وعمل : يشكل الألم الأساس فى ترتيب هذا اليوم ومايحدث فيه . . اصبح الألم يحدد اسلوب حياته ، بل اصبح هو اسلوب حياته .

لايستطيع أن يتعامل مع الناس الا من خلال عجزه أو من خلال الـمه الذى يسبب عجزه . . ان دوره فى الحياة تحدد بوجود هذا العجز . . ان حاله قد اصبح مثل الرجل الذى بلغ التسعين من عمره والذى تحددت علاقته بالناس فى خلال هذه المرحلة بعجزه . .انه هو الذى يعتمد عليهم وليس العكس . .اذن فهو غير مسئول . .انه هو الذى يتكىء عليهم وليس العكس . .اذن فهو لن يتحمل أية ضغوط . .

الألم هنا يؤدى وظيفة التحرر من المسئولية والتخلص من الضغوط . .

لقد اصبح معروفا بألمه كجزء من شخصيته ، او كسمه بارزه فى هذه الشخصية ، تماما كالذى لايستطيع أن يخلع نظارته الطبية لضعف بصره الشديد .هذا الانسان لايمكن أن نراه دون نظارته حتى اصبحت جزءا منه . .

هذا الألم يخدم قلقه ومخاوفه وخجله وكل المعوقات فى شخصيته التى تمنع اتصاله بالناس بشكل ندى واستقلالى . .

## الألم والتعبير عن العدوان..

أنزل الانسان على الارض عاريا . .حافيا . . لاملابس ولاحذاء ولاسلاح . .وكان عليه آن يواجه مصيره وهو آعزل الا من عقله . .كان عليه أن يسيطر على عالمه . .لاشك ان هذا العالم كان يحمل تهديدا له فى كل لحظة . . تهديدا لجسده اما بالموت او بالألم : .واستفزه هذا التهديد واخرج الطاقات العدوانية الكامنة فى داخله . .فهكذا خلق آدم وعدوانه معه . .سمه هامه من سمات النفس البشريه . .ولولا هذا لانهزم آدم فى آول معركه . .فاذا لم يكن العدوان جزءا من نسيجه النفسى ، لجلس مستسلماً ومتقبلا اى هجوم يقع عليه دون آن يستعد له ويقاومه . .

ولعل آدم تعلم آن يبادىء هو بالعدوان فتلك آسلم وسيله لمنع هجوم الآخرين . . فالدفاع حتى وان كان قويا لايمنع الآخرين من الهجوم عليه وتعريضه للأذى والألم آو الموت وانما الردع الحقيقى ياتى من خلال الهجوم . أى أن يبادىء هو بالعدوان . . عرف آدم آنه بذلك يستطيع أن يسيطر على كل العالم من حوله تهديد الآخرين بالألم آو جعلهم يشعرون بالالم يحقق له السيطرة . .هكذا يكون له تأثير على الاخرين .

وتعلم منه كل أولاده من البشر هذه الحكمه ·
اذا آردت آن يكون لك سيطره على الآخرين فاجعلهم يشعرون بالألم . .
وبذلك يرتبط الألم بالعدوان وبالقوة

فالقوه تحقق لصاحبها القدرة على العدوان على الآخرين وايذائهم بالألم آو بالموت . .اذن القوة تمنع الأذى وتمنح صاحبها مكانة رفيعة . .

الطفل يرث العدوان فى خلاياه ثم يتعلمه ويعرف تاثيره . .فى البداية وبدون خبرة سابقة فان أول ضحايا أسنانه الوليدة هو ثدى امه . .وتتالم الأم صارخة وتنهره وتبعده عنها . .وهذا هو أول درس عن تاثير العدوان على الاخرين . .تأثير أن تجعلهم يتألمون . .أول ضحاياه أحبهم الى نفسه . .أمه . . التى لايستطيع أن يبتعد عنها . .إذن لا مانع أن نجعل أحباءنا يتالموا بسببنا مادام ذلك يحقق لنا سيطره عليهم . .

ثم يأتى دور اللعب مع أطفال آخرين . .ويتعلم آو يتم تعزيز درس سابق كان قد تعلمه وهو آنه اذا لم يظهر قدرا من عدوانيته فانه لن يستطيع أن يظفر باللعبة أو لن يستطيع أن يحظى بقدر أوفر من اللعب . .وبملاحظة أى مجموعة من الأطفال نجد أن هناك دائما طفلا آو أكثر يسيطرون على بقية المجموعة بالضرب آو بالتهديد بالضرب . .وقد لايكون هناك شىء يتنازعون عليه يستحق الشجار والضرب ولكن نجد هذا الطفل يقوم بضرب طفل آخر لغير ما سبب . . وكأن ضرب الآخرين يحقق له لذة وسعادة . . الضرب هو أساس فى العلاقة بين الأطفال أو بمعنى اخر الألم يدخل فى العلاقات بين الأطفال . .طفل يسبب الألم وطفل آخر يتألم . .

حتى الطفل الذى يقع عليه الضرب ويتالم فانه يتعلم نفس الدرس وهو آن السيطرة على الآخرين تكون

من خلال ايلامهم . .وحين تتاح له الفرصة بعد ذلك ويملك القوة الكافية فانه سوف يمارس تأثيره وسيطرته على الآخرين بنفس الاسلوب . .إيلام الآخرين . .وربما بشكل مبالغ فيه تعويضا عن سنوات الألم التى عانها لضعفة . .

ترى لو لم تكن لنا نهايات عصبيه فى أجسامنا تستشعر الألم ، أى لو كان البشر قد خلقوا باجسام لا تشعر بالألم ، هل كانت ستستقيم علاقة الانسان بالانسان ؟ هل يمكن أن تنشأ علاقة دون أن يكون الألم أحد أبعادها ؟

فى هذه الحياه لابد أن يتحقق لانسان السيطرة على انسان آخر وعلى مجموعة من الناس . .

فى هذه الحياه لابد أن تتحقق لجماعة من الناس السيطرة على جماعة آخرى . .
والألم أو التهديد بالألم هو إحدى الوسائل لتحقيق هذه السيطرة . .

## المازوخية والسادية..

** تكومت على الارض وتقوس ظهرها الى الداخل فتلاقى كوعاها مع ركبتيها وكأنها تستعد للعودة الى الرحم . .وتطلعت اليه بعينين ملأهما التوسل والرجاء أن يستزيدها . .فانهال عليها ضربا فتفتحت روحها أكثر وأكثر وازداد ابتهاجها ولمعت عيناها بمتعة زاهية . . الا أن نفسها لم تهدأ ولم تحظ عضلاتها بالارتخاء الكامل الا بعد أن تدفقت دماء دافئة من جسدها أمتعت عينيها فأغمضتها بارتياح نهائي . .

* * *

** كان كل شيء يبعث على الضجر فجلس سائما كل شيء كمن ينتظر الموت باستسلام بعد أن يئس من الشفاء لروحه السقيمة . .شعر أن كل شيء بداخله قدمات فعلا وأصبح عاجزا عن إبداء أي حركة . .أيقظه من ذهول الموتى صراخ غريب ينبعث من خلف بابه مع طرقات هوجاء لاتنتظر إجابه . .نهض متثاقلا في غير حماس يستطلع الأمر . .فرأى القط الذى تحتفظ به زوجته في عراك دام مع قطه وديعه لجارهم . .هاله وحشيه القط الذى نشب أظافره في عنق القطة وهاله أكثر استسلام القطه ومقاومتها غير الجادة والتى تحمل دعوة لمزيد من الاعتداء . .لمح في عيون القط اصرار

على مواصلة الاعتداء حيث لم يأبه لرؤياه رغم خشيته منه لعدم وجود مودة بينهما ، ومعنى هذا أن أى قوه لن تمنعه من الاستمرار . . ومع كل ضربة يكيلها كان يصدر صوتا ذكريا أجش مخيفا ليبعث مزيد من الخوف فى نفس القطه أو لعله كان يهيل لها سبابا فظيعا يتناسب مع هول ضرباته غير الرحيمه و أظافره التى جرحتها فى كل موضع . .وفجاءة هدأ كل شىء مثلما يتوقف بركان فجأة عن إرساله حممه . .

وتكومت القطة فى ركن تلعق جراحها بسرور . .بينما وقف القط غير بعيد يتمطى وقد انتصب جسده فى قوة زاهية ولمعت عيناه بالنشوى . .

. .أغلق الباب وانسحب إلى مجلسه ولكن بعد أن أصابته حمم البركان الذى ثار فجأه فالتهب به صدره وأضرم النار فى كل جسده . .وتمثلت له زوجته أمام عينيه برأس انسان وجسد قطه . .وشعر أن جسده قد نبت فيه فجأه شعر قط وحشى . .أصدر صوتا غريبا فتطلعت اليه زوجته بابتسامه ذات معنى فوصل اليها بقفزة واحدة وأمسك بشعرها بعنف وجذب رأسها الى الارض وانهال على وجهها ضربا فصرخت متألمه فزاده صراخها عنفا وحرك فى داخله سرورا ونشاطا . .وطلبت منه الرحمه فغرس أظافره فى لحمها فتدفقت دماؤها حاره أمتعت عينيه فكف عن اعتدائه وأغمض عينيه فى ارتياح نهائى . .

* * *

هى مازوخيه . وهو سادى . .

وكل أنثى مازوخية . .وكل ذكر سادى . .أو كل أنثى لديها قدر من المازوخية وكل ذكرله قدر من السادية . .

والمازوخية بمعناها وشكلها المرضى هى استعذاب الألم . .الألم الجسدى . .وتستعمل مجازا فى حالة الاستعذاب والاستمتاع بالألم النفسى . .

ويكون هناك سعى نحو الألم . .والاستزاده منه . . وحث الطرف الآخر ليزيد من قسوته ليحقق أقصى درجات الألم . وفى بعض الحالات لاتتحقق النشوى الكامله الا عند رؤية الدماء سائله . .وقد يصاحب ذلك نشوى جنسيه . .وقد لاتتحق النشوى الجنسيه على الاطلاق الا بعد معاناه الم شديد . .

. . وكل مازوخية تحتاج الى سادى . .فلا يمكن لانسان سوى أن يطاوع المازوخية ويضربها بهذه القسوة . .أى مادامت المازوخية قد خلقت ، فان السادى قد خلق معها أيضا . .

والسادى لاتشفى روحه ولايشعر بالسعادة إلا إذا قام هو بتعذيب الطرف الآخر وإيلامه . .ولابد أن يرى تأثير الألم فى عينيه وعلى جسده . .لابد أن تصدر عنه آهات الألم . .وقد لايهدأ إلا

حين يرى الدماء تسيل منه وقد يصاحب ذلك نشوى جنسية . .وقد لاتتحقق النشوى الجنسية على الاطلاق الا بعد اصابة الطرف الآخر بألم شديد . .

هذه صور مرضية ترجع لأسباب نفسيه دفينة فى اللاشعور مرتبطة بمراحل النمو النفسى الجنسى . .خبرات صادمه تعرض لها الطفل وتركت تشويها فى بنائه الحسى ربطت الألم بالنشوى . . نشوى الجسد ونشوى النفس أيضا أو النشوى النفسجسدية .

. .السادى يعانى خوفا يدفعه بعدوانه . . بقسوته وعنفه يؤكد لنفسه أنه قادر على الحاق الأذى بالآخرين وبذلك لايستطيع أحد أن يعتدى عليه . .

. .والمازوخية تستعذب العذاب لانها تشعر أنها تستحقه . .تشعر بالخطيئة فى أعماقها . .الخطيئة التى لن يمسحها الا اذى جسدى شديد يقع عليها . .

اذن الألم دواء لهذه الحالات . .دواء يحتاجونه لنفوسهم السقيمة المحملة بالخوف والذنب . .

## الألــم والحــب ..

**الناس فى حياتى هم حياتى
هم عيناى وقلبى ويداى ورئتاى وكبدى . . . .
كيف أكون بدونهم !!؟ ولماذا أعيش !!؟
كيف أكون بدون عينى وقلبى ويدى ورئتى وكبدى . . . . .
وهل يعيش انسان بدون دماء تجرى فى عروقه . . .

وهل يعيش انسان بدون أكسچين ينقى دماءة . . .

وهل يعيش انسان بدون قلب يدفع الدماء إلى خلاياه . .

* * *

**كتب لها :
لا أدرى هل يشعر كل حبيب نحو حبيبته بمثلما أشعر أنا نحوك . .؟ ولاأدرى هل ما أشعر به هو مايسمونه الحب . .؟ لقد سألت نفسى كثيرا ما معنى كلمة حب . . ؟ سألت نفسى ماذا أعنى أناحين أقول لك : أنا أحبك . . .

أريد أن أقول لك ما أشعر به نحوك . . انه احساس مادى غريب يملؤنى وأنا مقتنع به تماما لأنى أشعر به مثلما أشعر بأى جزء من جسدى . . أشعر أنك جزء من

جسدى . .جزء ملتحم به . .التحاما عضويا مثلما تتصل يداى بجسدى ومثلما تتثبت عيناى فى وجهى ومثلما يقع قلبى داخل صدرى وتخرج منه وتصل اليه شرايين وأوردة تنتشر فى كل ذرة من جسدى . :

لا أدرى كيف أجعلك تتصورين الموقف بشكل أوضح . .

أننى لاأريد أن أقول أنك يداى أو عيناى أو قلبى ، وانما أريد أن أقول أنك كأى جزء من جسدى يتصل عن طريق الخلايا والشرايين والأعصاب ببقية الجسد . . فأنت جزء منى . .أشعر بك مثلما أشعر بأى جزء من جسمى . . فاذا ابتعدت عنى - لاقدر الله - فكأنما فقدت جزءا من جسمى . . .

هكذا أنت بالنسبة لى . . فهل هذا هو الحب . . ؟

* * *

**قالت له :

حين تتنفس أشعر بالهواء يتحرك داخل صدرى أنا . . وحين تلمس يدك شيئا أشعر بملمس هذا الشىء على جلدى . .وحين يتألم جزء منك ، يشتعل نفس الجزء منى ألما . .

عجيب احساسى هذا . .عجيب أن يكون حبى تواصلا جسديا بينى وبينك . . وحدة جسدية احتوت على جسدين ، اتحدت أعصابهما ودماؤهما . .

* * *

هناك أشخاص فى حياتك ترتبط بهم مثلما ترتبط بأعضاء جسدك . .فهم عيناك وبداك وقلبك ورئتاك . . . .

أنت ترى بهم وتسمع بهم وتتنفس بهم . .

اذا فقدت أحدهم فكأنما فقدت جزءا من جسدك .

.ولا أستطيع أن أحدد من هم هؤلاء الاشخاص . . فكل انسان منا له أشخاصه المهمون فى حياته الذين ترقى أهميتهم ودرجة ارتباطاتهم الى مستوى أعضاء الجسم التى نرتبط بها . .انهم الأحباء الأصدقاء ، أو الأصدقاء الأحباء . .

انه شكل من أشكال التوحد التى لاغنى للانسان عنها فى رحلة حياته . . والامات الانسان . .

. .ما علاقة هذا الكلام بموضوعنا عن الألم . .

أثبتت التجارب والخبرات الاكلينكية مايلى :

* حينما يموت انسان عزيز فان الانسان يعانى ألما فى جسمه . . فى جزء من جسمه . .واذا كان هذا العزيز قدمات بفعل مرض أصاب جزءا معينا من جسمه فان الانسان يعانى من آلام فى نفس هذا الجزء . .

* حين يخذلك صديق ، أو يخيب ظنك عزيز ، أو يخونك حبيب ، فان ألما ينفجر فى جزء من جسمك وقد تتمتم بلا وعى قائلا :

لو أنهم بتروا هذا الجزء وأراحونى من هذه الآلام القاسية :

* حين تفترق عن صديقك أو عزيزك أو حبيبك ، فان الألم يضــــرب فى جزء من جسمك يمنعك من الحركة آو يمنعك من النوم . .
* حين يكرهك انسان أو حين تكره انسانا كان فى يوم ما صديقا أو عزيزا ، أو حتى قريبا بحكم جيرة أو عمل ، فان امتعاضك يمتصه أحد أعضاء جسمك ويصرخ بالألم وبذلك يجعلك تتخفى من الكراهية أو يجعل الكراهية تتخفى منك . .فما أكره أن تكره ، وما أكره أن تشعر بكراهيه انسان لك . . آلام جسدك هى السد الذى يحميك من أن تواجه الكراهية وجها لوجه . .
* والعداوة حين تحتل القلب تضرم النار فيه . .النار التى تريد أن تنطلق لتحرق كل شىء حولها . . عداوة تلح فى أن تترجم الى عدوان يحطم ويدمر . . وحين تفشل فى أن تسيطر على عداوتك وأن تكبح جماح عدوانك نحو انسان يهمك فان الألم يدب فى جزء من جسدك وكأن عدوانك قد توجه الى جسدك بدلا من أن يذهب إلى جسد الانسان الذى تحمل له العداوة . . هذا الألم فى جسدك يرحمك من أن تواجه نفسك بعداوتها وعدوانها . .ألمك يحجب عنك مواجهة مشاعرك السلبية . .هذه المواجهة التى أن حدثت تطيح بنفسك وتمزقها أشلاء ، وربما سقطت فى دائرة المرض العقلى . فأفظع شىء أن يواجه الانسان نفسه المشحونة بالعداوة والعدوان . .

***الانسان يرتبط ببعض الناس فى حياته مثل ارتباطه ببعض أعضاء جسده . . والألم بديل للحالة الوجدانية التى تكون مصاحبة لأى اضطراب فى علاقة الانسان بأحد هؤلاء الناس . . ولهذا فان بعض الناس يمكن أن يطلق عليهم أنهم مستهدفون للألم . . هؤلاء يحتاجون للألم ليمنعوا أو يشفوا دوامات وجدانية يتعرضون لها وهم بطبعهم أميل للحزن والتشاؤم والاحساس السريع باليأس . .

وبذلك يصبح الألم دواء وعلاجا وشفاء ورحمة لجراح النفس حين تخدشها أظافر من نحب أو من نهتم بهم ، وخاصة اذا كانت هذه الأظافر مختفية وراء قفازات حريرية .

## معنى الألم.. هو الألم ذاته..

**والخلاصة . .

أن لكل ألم معنى ومغزى . . ولاشىء فى حياةالانسان بدون معنى ، الا اذا كانت حياته كلها بلا معنى . .

والمعنى يختلف من انسان لآخر . .فالمعنى مرتبط بالحالة العقلية للانسان . .مرتبط بشخصيته . .طفولته . .ثقافته . . عقيدته . .فلسفته فى الحياة . . أسلوب حياته . .مشاعره تجاه الآخرين وعلاقته بهم . . احتياجاته المادية والنفسية . .والاف الاشياء التى نعرفها والتى لانعرفها ترتبط بالألم وتعطى له معناه . .

والشىء الذى يعطى للألم معناه هو الذى يحدد نوع الألم وشدته ومكانه ، ويحدد قدر الاحساس به والمعاناة منه ويصبح بذلك معنى الألم هو الألم ذاته . .ويتضاءل بذلك دور النهايات العصبية والمسارات الحسية والثلاموس . . يتضاءل بذلك دور المؤثر الخارجى الذى يتعرض له الجسم ونعتبره سببا للألم . .
معنى الألم ، هو الألم ذاته . .

والمعنى فكرة ذات مضمون وجدانى أو هو حالة وجدانيه . . متضمنه فكرة . .أى هو وليد أفكار الانسان وحالته الوجدانية فى لحظة معينة لمؤثر نفسى . .وهذا المؤثر النفسى أدى الى خلل فى التوازن . .أفزع الانسان . أخافه . .أحزنه . .وتره . .زلزلة . .هزمه . .حقره أو جعله يحتقر ذاته . .أثقله بمشاعر الذنب . .ولابد من

حفظ التوازن ، والا أنهار الانسان ومرض . .واعادة التوازن تكون من خلال ايجاد بديل مقبول . .بديل عن الهزيمة أو الفشل أو الحزن أو القلق . .أو الاحساس بالدونية أو الاحساس بالذنب . بديل يجسد نفس هذه المشاعر السلبية ، ولكن فى صورة مختلفة ، ويحجبها عن دائرة الوعى فلايراها الانسان أو حتى يدرى بها . .
وأنسب الصور هو الألم . فهو عقاب . .وهو تطهير للذنوب . .وهو تكفير عن الخطيئة وهو بديل الحزن . .وهو أيضا نداء لمن يهمهم الأمر . .

ثم تبقى مشكلة اختيار المكان وياحبذا لوكان أيضا ذا مغزى . .او لابد ان يكون ذا مغزى . .

- والرأس هو أهم مكان فى جسم الانسان .ولذا كان محط الكثير من الالام . .
- أو هو مكان قديم عاش خبرة الألم فى ظروف مماثلة للظروف الحالية التى احتجنا فيها للألم . .

وحين يصدر الانسان " الآه " معبرا عن مدى قسوة الامه فان هذا لن يكون له علاقة على الاطلاق بما يحس به فى جسمه ولكن هذه الآه ستكون تعبيرا صادقا عن المعنى المختزن فى داخله . . معنى الألم الذى تسبب فى الألم . .

وحين يظل الألم سنوات طويله يصبح الامر هنا متعلقا بشخصية معينة لابظروف معينه . .شخصية اصبح الألم جزءا من حياتها . أى أصبح هو معنى حياتها .

ولذلك فخلاصة الخلاصة التى تحمل أكبر المعانى هى معنى الألم هو الألم ذاته .

# الفصل الثانى

- مريض الاكتئاب يصف آلامه ..
- الاكتئاب المقنع والألم ..
- تشخيص الاكتئاب المقنع ..
- الألم النفسى والاكتئاب ..
- الألم والقلق النفسى ..
- الألم والهستيريا ..
- الألم والفصام ..
- التوهم المرضى ..



## مريض الاكتئاب يصف آلامه

مريضى هو أستاذى ..

وهو أستاذ صادق ومخلص .. علمه هو معاناته .. وكل كلمة تصدر عنه لها معنى ..

والطبيب الذى يريد أن يعرف أكثر عليه أن يسمع مريضه بأذنيه وبقلبه أيضا .. فالمريض حين يحكي عن أعراضه فهو يصف الاحساس العضوى ويصف أيضا دون أن يدرى وبطريقه غير مباشرة حالته النفسية .. فالمرض العضوى يكسر نفس المريض: فهو يتالم أويحس ضعفا أو أصبح عاجزا .. اى انه أصبح مختلفا .. مختلفا عن بقية الناس ومختلفا عن ذى قبل .. فالصحة نعمة .. والصحة تاج .. والمعنى أن من يملك صحته فهو ملك .. والملك قوة وغنى .. والمرض ضعف وفقر .. فهو اذن الضعيف الفقير ..

ولهذا فأى مرض عضوى يصاحبه الم نفسى .. والحالة العضوية نشخصها بأصابعنا او بالسماعة أو بالاختبارات المعملية .. اما الحالة النفسية فنشخصها باحاسيسنا التى يجب أن تتلاقى مع أحاسيس المريض وانفعالاته وتعبيرات وجهه ونظرات عينيه ونبرات صوته ..

وأسوا الأمراض العضوية تلك التى تحدث ألما .. والألم يرهق الجسد ويرهق النفس أيضا .. وحين يبكى الانسان ألما فانه يبكى لعذاب جسمه وعذاب نفسه ..

والاكتئاب هو أكثر الأعراض النفسية التى تصاحب الأمراض العضوية ·· ومريض الألم هو أكثر الناس اكتئابا ·· وخاصة اذا كان مزمنا ·· أى الألم الذى فشل الطب فى ايقافه أو تخفيفه ·· والاكتئاب يؤدى الى مزيد من الألم ·· وبذلك يتضاعف الألم ويصبح الانسان محاصرا بالألم والاكتئاب ·· الألم يؤدى الى اكتئاب ·· والاكتئاب يؤدى الى ألم ··

ولايستطيع الطبيب أن يعالج الألم دون أن يهتم بالجانب النفسى الناشىء عن الألم ، أو الذى أدى الى حدوث الألم .

على الطبيب أن يعرف نقطة البداية فى الدائرة : الألم ثم الاكتئاب ·· أم الاكتئاب ثم الألم ··

قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بالاكتئاب :

أشعر أن الاكتئاب يسبح مع الدم فى عروقى ·· وأن دمى أصبح مشبعا بالتعاسة ·· ولذا فان كل خلية فى جسدى تأخذ حظها من الاكتئاب مع الدم الواصل اليها ·· اننى أشعر أن خلايا جسمى مكتئبه ·· فحين يزداد حزنى وأشعر اننى هبطت الى القاع ، فانه نارا تشب فى كل جسمى ·· أشعر فعلا بلسع النار وكأن ملابسى هى ذاتها النار ، وأجرى كالمجنون متصورا أن الماء قد يطفىء لهيب جسدى ·· أشعر فعلا أننى أكاد أفقد عقلى من هول اللسع ··

قال لى أحد اساتذتى وهو مريض بألم العصب الخامس :

فجاة يضرب ألم فظيع فى نصف وجهى ·· أفظع ألم يمكن أن يشعر به انسان ·· يشمل أسنانى وعينى وعضلات الوجه ·· لاأبالغ اذا قلت اننى اشعر أن سلكا كهربائيا عاريا غرسوه فى لحم وجهى ·· يستمر الاحساس بالكهرباء المؤلمة أو الألم المكهرب لمدة ثوان ثم يختفى ·· والمفروض أن أشعر بالراحة بعد زوال الألم ولكن معاناتى تبدأ بعد زوال ألم وجهى ·· اشعر أن أحمالا ثقيلة شدت قلبى الى الأرض وطحنته ·· ويضيق صدرى بحالة من الزهق فأكره نفسى وأتمنى الموت ·· واذا كان ألم وجهى يستمر ثوان فان اكتئابى الذى يعقبه يستمر ساعات ·· فاذا كان ألم الوجه يداهمنى ثلاث أو أربع مرات يوميا فهذا معناه اننى أعيش حالة اكتئاب متواصلة ·· أى طعم لحياة هى مزيج من الألم والكابه ؟ .

لا ألم بدون اكتئاب ·· ولاكتئاب بدون ألم وإذا كان من السهل أن نتصور أن الآلام ـ خاصة المزمن ـ يصاحبها اكتئاب ·· فكيف يكون الاكتئاب مصحوبا بألم ·· ؟

## الاكتئاب المقنع والألم

الاحصائيات العالمية تؤكد أن ١٠ ـ ٢٠ ٪ من المرضى المترددين على الأطباء يعانون من الاكتئاب ٠٠ وأن نصف هؤلاء المكتئبين يشكون من آلالم فى أماكن متفرقة من الجسم ٠٠ ويكون الاكتئاب متواريا خلف هذه الآلآم ٠٠ أى أن المريض لايشكو من اكتئابه ولكنه يشكو من آلامة ٠٠ أى أن الاكتئاب قد ارتدى قناعا مصنوعا من الآلآم ، فظهرت الآلآم على السطح واختفى وراءها الاكتئاب .

ويعرف هذا النوع من الاكتئاب فى كتب الطب النفسى باسم " الاكتئاب المقنع " ٠٠ وأحيانا يسمى " الاكتئاب الباسم " فالمريض يبتسم رغم انه يعانى من مرض الاكتئاب ٠٠ اذن هو اكتئاب بدون اكتئاب ٠٠ أى أن المريض يعانى مرض الاكتئاب ، ولكن لايشكو من الاحساس بالاكتئاب ٠٠ أى أنه لايشعر أنه مكتئب ٠٠ والمعاناة تكون فى صورة عضوية بالرغم من عدم وجود أى مرض عضوى .

الأعراض عادة ماتكون غامضة وغير محدودة ٠٠ فيشكو المريض من الضعف العام والأعياء وسرعة الاجهاد ٠٠ قد يشكو من دوخة يصعب عليه وصفها أو عدم اتزان والاحساس بانه سيقع ، ولكنه لايقع ، أو دوار ٠٠ انها أعراض يحار الطبيب فى فهمها وتحليلها وارجاعها الى مصدر فى الجسم ٠٠ وبالطبع تجرى كل الفحوصات التى تثبت سلامة الجسد تماما ٠٠ وبالرغم من أن الطبيب فى هذه المرحلة يستبعد وجود مرض

عضوى الا أن المريض يجد أن هذا فشل من جانب الطبيب أوخطأ فى الفحوصات ، ويلجأ الى طبيب آخر ٠٠ وقد يعجز الطبيب ذاته عن فهم منشأ أعراض المريض ويعتقد فى وجود سبب عضوى ، ولكنه غير معروف لدية حتى هذه اللحظة ٠٠

وقد تكون أعراض المريض أكثر تحديدا فى صورة اضطرابات مرتبطة بأحد أجهزة الجسم كالجهاز الهضمى أو التنفسى أو القلب أو البولى أو التناسلى ٠٠ الخ ٠٠ وتكون الشكوى الرئيسية ألما منبعثا من مكان أحد هذه الأجهزة . كألم فى البطن مشيرا الى المعدة أو الامعاء أو فى الجنب مشيرا الى الكلى أوفى الصدر أو القلب أو المثانة أو الظهر ، وخاصة من أسفل ، أو فى الرأس والرقبة أو الساقين أو الذراعين ٠٠ أو الوجه أو المفاصل ٠٠ أى مكان فى الجسم يئن منه المريض ألما ٠٠

* هل لديك شكوى أخرى .. ؟
ـ لا ٠٠ لايزعجنى غير هذا الألم ٠٠
* هل يختفى أحيانا ٠٠ ؟
ـ هو موجود بصفة مستمره ولكنه يشتد فى بعض الأحيان ويصبح غير محتمل .
* هل تجدى معه مسكنات الآلام ٠٠ ؟
ـ أبتلع كميات هائلة ومن كل الأصناف التى يعرف عنها أنها تقتل الألم حتى أحصل على قليل من الراحة ٠٠ والحقن المسكنة أكثر فاعلية ٠٠ ولكن لاشىء يريح حقيقة غير ابتلاع أقراص منومة ، وأدفن جسدى فى فراش لأنام أو لأموت ٠٠

* فى أى اوقات اليوم يشتد الألم ؟ ..
ـ انه أسوأ صباحا .. أصحو من نومى على الألم ..
اصحو وكل العالم نائم .. فى الفجر أو بعد الفجر قليلا .. تصور أن تصحو على ألم .. تصور أن تبدأ يومك بالآلام .. تخف حدته نسبيا فى آخر اليوم ..
* منذ متى تعانين من هذا الألم ؟
ـ ثلاث سنوات متواصلة لا أتذكر انه تركنى يوما بالكامل ..
* الى أى مدى أثر على حياتك ؟
ـ تركت عملى .. أهملت بيتى وأولادى .. تحمل زوجى فوق طاقاته وأثر ذلك على عمله هو ..
* ماذا كان رأى الأطباء الذين زرتهم ؟
ـ تضاربت الآراء .. وتباينت التشخيصات ما بين خلوى من أى مرض عضوى ، الى اتهامى بالاصابة بأسوأ الأمراض ..
* وماذا كانت نتائج صور الأشعة والتحليلات المعملية ؟
ـ لاشىء يجزم بوجود مرض معين ..
* هل تصدقين انك لاتعانين من أى مرض عضوى ؟
ـ الأن وبعد عذاب ثلاث سنوات لايهمنى اذا كانت آلامى لأسباب عضوية أو لأسباب شيطانية .. كل مايهمنى هو أن تتركنى هذه الآلام بعض الوقت لاعود واحس بطعم الحياة .. ولأرحم من حوالى الذين تعذبوا بالامى ..
* هل راودتك فكرة الخلاص من الحياة ؟
ـ لا .. فأنا مؤمنة بالله ..
* هل تعتقدين أن هذه الحياة تستحق أن نحياها ؟

— بدون شك وخاصة اذا كانت خالية من الآلام التى أعانيها ..

* هل تشعرين بالحزن دون أن يكون هناك سبب ذلك ؟

— لاشيء يحزنني غير آلامي ..

* هل تفقدين صبرك أحيانا وتشعرين باليأس ، وأنه لاأمل فى الشفاء ؟

— الأمل فى الشفاء موجود .. ولكن معنوياتى هابطة .. أقاوم هذا الهبوط ولكنني أشعر أنه ينتصر علي فى معظم الأوقات ..

* هل أنت مكتئبة .. ؟

— أنا تعيسة بالامى ..

الآلام استمرت ثلاث سنوات ..
فى الرقبة والكف والذراع اليمنى ..
اضطراب فى النوم .. مسكنات .. منومات .. فقدت عملها .. عاني زوجها وأطفالها .. الأبحاث سلبية .. أى لايوجد مرض عضوى .. الأطباء وقفوا عاجزين عن معرفة السبب .. هل هو حاله حسية .. ؟ أى مجرد احساس يمر فى المسارات العصبية ويدرك فى مراكز الاحساس العليا ..

هذه السيده تتألم لأنها مصابة باضطراب وجداني .. الاصابة فى الوجدان ، وليست فى الجسم والأعصاب الحسية .. والاضطراب الوجداني اسمه الاكتئاب .. والاكتئاب اسم لمرض .. مرض له أسباب وله أعراض .. والأسباب كميائية .. نقص فى السيروتونين أو

الدوبامين أو النور أدرينالين فى المخ ٠٠ يختفى الاكتئاب بالعقاقير التى ترفع نسبة هذه المواد الى معدلاتها الطبيعية ٠٠ أو يختفى بالجلسات الكهربائية ٠٠

ومن أهم أعراض مرض الاكتئاب الشعور بالحزن والكابه واليأس وفقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بأى شىء مهما كان مثيرا ٠٠ يضطرب النوم ٠٠ يستيقظ فى آخر الليل بحزن فظيع ٠٠ يتحسن نسبيا فى نهاية اليوم ٠٠ أى أن الاكتئاب أسوأ صباحا ٠٠ يكره نفسه ٠٠ يشعر أنه آثم مخطىء وأنه يستحق العقاب بالمرض ٠٠ يشعر أنه قليل القيمة فقير فى قدراته وامكانيته ، وأنه لايستحق ماوصل اليه من مكانة ٠٠ الحياة سوداء ٠٠ الحياة لامعنى لها ٠٠ الحياة لاتستحق أن نحياها ٠٠ وهنا تروادة أفكار الخلاص ٠٠ الخلاص الاختيارى من الحياة ٠٠

هذه هى الأغراض النفسية للاكتئاب ٠٠ ولكن هناك نوعية أخرى من الأعراض تسمى الأعراض الفسيولوجيه : فقدان الشهية للطعام ٠٠ فقدان الوزن ٠٠ فقدان الرغبة الجنسية ٠٠ اضطرابات الدورة الشهرية ٠٠ وأيضا آلام ٠٠ آلام فى أى مكان فى الجسم ٠٠ ألم غير محدد أو محدد وقاطع ٠٠ ألم لايستطيع أن يصفه أو أن يشير الى موضوعه ٠٠ أو ألم يستطيع أن يشير الى مكانه بطرف اصبعه ويصفه بدقة ٠٠ فالألم أحد

الأعراض المعروفة فى مرض الاكتئاب ·· ولا توجد مشكله فى معرفة أن هذا الألم نتيجة لهذا الاكتئاب مادامت هناك أعراض أخرى وقوية للاكتئاب ··

ولكن المشكلة حينما يأتى الألم كعرض وحيد وأوحد للاكتئاب دون وجود أعراض الحزن والكابه · ودون وجود اعراض فسيولوجية أخرى ·· إلمشكلة حين يلبس الاكتئاب بكل أهواله قناع الألم ·· المشكلة حين يتركز الاكتئاب بكل أهواله فى مكان معين من الجسم الضعيف للأنسان فيصرخ بالالآم ·· وبذلك يستحيل التشخيص فى البداية ·· فليس من السهل على طبيب ـ تمرس لكى يشخص أمراض الجسد ـ أن يشخص اكتئابا لوجود الألم فقط ، بل هو لايجروء على ذلك كما لايجروء ان يقول للمريض أن الألم معناه أنك مصاب بالاكتئاب وأن جسدك سليم ··

فهى اذن مشكلة ذات أبعاد متعددة ··

مشكلة الطبيب

ومشكلةالمريض ··

ومشكلة المجتمع ··

فالمريض يذهب الى طبيب باطنى تخصص فى الأمراض العضوية ·· والمريض لايشكو الا من ألم ·· له مائه سبب ·· والسبب الذى يحمل رقم مائة هو الاكتئاب أو أى حاله نفسيه ·· اذن هناك ٩٩ سببا عضويا يجب استبعادها خاصة أن المريض لايعانى من أى أعراض اكتئابية ··

والطبيب نفسه غير متمرس فى اكتشاف الأعراض النفسية الواضحة والبسيطة على حد سواء ..

..اذن لابد من رحلة الأبحاث : الأشعة العادية وبالألوان وبالكومبيوتر والفحوصات المعملية ..

وفى منتصف الطريق ييأس المريض من طبيبه أو يمله أو يكتشف حيرته أو يشك فى كفاءته أو حتى يكرهه .. فيتركه الى آخر والى ثالث ورابع .. وكل طبيب يبدأ من جديد لشكه فى أن زملاءة الذين سبقوه ربما قد أخطأوا أو تهانوا .. حتى يأتى الدور على طبيب استطاع وبمساعدة الأطباء الذين سبقوه أن يستبعد ال ٩٩ سببا .. ولم يبق إلا أن يخبر المريض بالاكتشاف الهام وهو أن هذه الآلام سببها الاكتئاب وان عليه أن يتجه الى العيادة النفسية ..

وهنا تبدأ المشكلة مع المريض .. الى أى مدى سيقتنع ويوافق على هذا الرأى .. وهو معه حق ومعذور .. فهو لا يعانى من أى متاعب نفسية .. هو فقط يعانى من الألم واذا كان هناك اكتئاب فهو بسبب الألم .. وفى أحيان ، ليست قليلة ، يرفض الذهاب للعيادة النفسية .. ويساعده فى موقفه هذا المجتمع .. أى الأسرة والأصدقاء .. فهم يقبلونه بالآمه ويتعاطفون مع معاناته ويعانون معه ولكنهم لا يقبلونه مكتئبا .. فلغة الجسد مقبولة ومعترف

بها .. ومن حق أى إنسان أن يعانى بجسده .. ولكن لغة النفس مرفوضة وغير مفهومة ، وكأنه ليس من حقه أن يمرض نفسيا وأن يقول أنه مكتئب .. ولعل هذا أحد الأسباب فى ظهور الاكتئاب المقنع .. اكتئاب يتوارى خلف جسده يعبر عنه المريض ..

لماذا ٠٠ ؟ لماذا موقف المجتمع ٠٠ ؟

— ربما لأن الناس خبروا الألم الجسدى وعرفوه ومن السهل عليهم أن يعيشوا مع مريض يتألم بجسده وبذلك يجبرون مريض النفس أن يعبر بجسده .

— ربما لأن مريض النفس يثير فى من حوله الاحساس بالذنب وانهم مسئولون عن معاناته النفسية ٠٠ أما امراض الجسد فلها أسبابها العضوية ٠٠

ولذلك فرحلة مريض الاكتئاب المقنع رحلة طويلة وشاقة ٠٠ رحلة مجهولة النهاية ٠٠ قد تستمر شهورا أو سنين ٠٠ ولاشىء غير الألم ٠٠

## تشخيص الاكتئاب المقنع..

الأمر بهذه الصورة ظلما بينا وقع بمريض الاكتئاب المقنع ·· فهو يعانى من مرض معروفة أسبابه والشفاء منه سهل ولكن اعراض المرض تتخفى فيصعب تشخيصه ويظل المريض يعانى دون أن يعرف سببا لمعاناته ··

حقيقة أن التشخيص صعب ، ولكنه ليس مستحيلا ·· انه يحتاج الى عين فاحصة مدققة واحساس ذكى واع يستطيع أن ينفذ الى أعماق المريض ويلامسها ويحسها ويشتم منها رائحة الاكتئاب ··

تشخيص الاكتئاب المقنع يحتاج الى غواص يجيد فن الغوص فى الأعماق وليس صائد أسماك بسيط يمتطى مركبا شراعيا ويفرد شباكه منتظرا أن يقفز السمك داخلها دون أن يبذل هوَ أى جهد ··

ومن يجلس فى المركب الشراعى لايرى الا سطح الماء الأزرق الهادىء ولايشعر الا بمداعبات الماء لمركبه الذى يستجيب متهاديا أثناء حركته البطيئة ·· أما من يغوص فى الأعماق فهو يمرق كالسيف تقوده عيونه الحادة التى تبحث عن شىء معين ·· أى أن هناك هدفا ·· وتلك العيون الحادة المدربة والمهياة ترى بسهولة الشىء الذى ذهبت لتبحث عنه ··

هذا معناه أن الطبيب يجب أن يكون واعيا من البداية لهدفه ٠٠ وأن يتحرك بشكل ايجابى ليبحث عن الاكتئاب فى مريض الألم المزمن ٠٠ ولن يعدم أعراضا ، ولوبسيطه ، تؤكد له التشخيص مثل :

— الآلام التى تزداد أكثر صباحا وتقل نسبيا مساء ٠٠

— ملامح الوجه التى ليس بالضرورة أن تعكس حزنا ولكن يكفى أنها لاتعكس اى سعادة ٠٠

— الصوت الخالى من أى حماس والذى يمض على وتيرة واحدة ٠٠

— العيون التى ليس بالضرورة أن تكون ذابلة أو منطفئه أو حزينه ولكن يكفى أنها لاتلمع بأى معنى ٠٠

— حركة الجسم أثناء المشى أو الكلام أو العمل التى ليس بالضرورة أن تكون مثقلة بالهموم وبطيئة بفعل التعاسة ولكن يكفى أنها غير نشطه ٠٠

— محتوى حديثه الذى ليس بالضروره أن يكون متشائما وسوداويا ولكن يكفى أنه خال من الروح المتفائلة ٠٠

— قد يبتسم ولكن الملاحظة الدقيقة سوف تكتشف أن أبتسامته تجهض بسرعة وبشكل مفاجىء ٠٠

— قد يقهقة ولكن الأذن المدربة والحساسة سوف تكتشف أن صوت ضحكته يبدأ من عند الحنجر. وليس من أسفل من عند منطقة القلب ٠٠ وباللغة البسيطة يقولون عنها أنها ضحكة بلا روح ٠٠

ـــ ومن يفتح عينيه وأذنيه أكثر يكتشف أنه أمام ممثل ٠٠ ممثل يبتسم ويضحك ويتحرك ولكن بدون مشاعر حقيقيه تحركه من الداخل ٠٠

ـــ عواطفه تجاه المحيطين قد يطرأ عليها تغيير لايكتشفه هو نفسه الاحين توجه له سؤالا بهذا المعنى وتصر على الحصول على اجابه دقيقة ٠٠ فيفكر ٠٠ ثم يقول : فعلا مشاعرى نحو ٠٠٠٠٠ أصابها بعض الفتور ٠٠ وسرعان مايتدارك نفسه ويقول : ولكن هذا أمر طبيعي وعادى ٠٠

ـــ اذا كان أنيقا ولامعا دائما فان مستواه ينخفض درجه أو درجتين ٠٠ وقد يفسر ذلك بسبب الألم ٠٠

ـــ واذا كان مهتما بسياسة أوبفن أو برياضة فان اهتماماته لاتتوقف ولكن درجة حرارتها تنخفض درجة أو درجتين ٠٠

ـــ الوظائف البيولوجية التى تمثل بعض الرغبات أو الغرائز الأولية كالطعام والجنس لايطرأ عليها تغيرات عكسية ولكنها تتأثر كميا بشكل طفيف ٠٠ واذا أصابها تغيير كبير فانه يفسر ذلك بالألم الذى يمنعه من الاستمتاع بأى من ملذات الحياة ٠٠

ـــ وأى أعراض أخرى تظهر فانها يرجعها للألم ٠٠ ولكنه أبدا لايرجعها الى الاكتئاب ٠٠

هؤلاء المرضى يقبلون العلاج النفسى فى النهاية لانه لم يعد أمامهم طريق آخر ٠٠ انها المحطة الأخيرة ٠٠ وقبلها مباشرة فانهم فى الغالب كانوا قد انتهوا من زيارة الشيوخ والقساوسة والعرافين دون فائدة ، ترجى ٠٠

ولهذا فانهم يقبلون على مضض وبنصف اقتناع فكرة العلاج النفسى ..

والعلاج عن طريق مضادات الاكتئاب التى تعيد التوازن للهرمونات العصبية فى خلال شهر من تعاطيها .. واذا شفى الاكتئاب زالت الآلام . واذا عاد مره أخرى عادت الآلام ..

ومضادات الاكتئاب ذاتها تعالج الألم ..

كيف .. ؟

المسارات الهابطه المتضمنة للشعور بالألم هى "سيروتونييرجيه" وبعض أنواع الاكتئاب تحدث بسبب نقص هذا " السيروتونين" فهل حينما ينقص" السيروتونين" يحدث الاكتئاب ويحدث معه الألم .. ولذلك فان مضادات الاكتئاب حين ترفع نسبة السيروتونين" فان ذلك فى حد ذاته كفيل بازالة الألم بالاضافة الى انتعاش الحالة المزاجيه فيسقط نهائيا قناع الألم ..

ولذلك فانه عند هذه المرحلة يهمنا التأكيد على العلاقة بين انخفاض "السيروتونين" والشعور بالألم وحدوث الاكتئاب .. ويهمنا أيضا التأكيد على دور مضادات الاكتئاب وخاصة المركبات الحلقيه الثلاثية والرباعية مثل "التوفوانيل" و"التربتيزول" و" اللوديوميل" و"الأنفرانيل" فى علاج الألم .. أى كمسكنات للألم بالاضافة الى دورها كمضادات للاكتئاب .. هى مضادة للتقلصات التى تصيب الأحشاء وفى النهاية فانها مهدئه ..

وتلخيصا فان لمضادات الاكتئاب أربع وظائف :

أ ـ مسكنة للألم .

ب ـ مضادة للتقلصات

جـ ـ مهدئـــة ٠

د ـ مضادة للاكتئاب ٠٠

واذا فشلت مضادات الاكتئاب فاننا نلجأ الى العلاج بالكهرباء ٠٠ وهو علاج فعال وليس له أى أضرار أو مضاعفات ٠٠ ومرضى الاكتئاب يفضلون العلاج بالكهرباء عن العلاج بالعقاقير لانها أضمن وأسرع .

وأشهر الآلام المصاحبه للاكتئاب آلام الحوض عند المرأة وازدياد ألام الدورة الشهرية قبلها بأسبوع أو أثناءها ٠٠ والتشخيص الخاطىء قد ينتج عنه استئصال الرحم بالجراحة أواستئصال الزائدة الدودية أو أى جزء قابل للازالة ويشك أنه وراء هذه الآلام ٠٠

ووصف الألم عاده مايكون غامضا ٠٠ ولكن أشهر وصف لألم الاكتئاب هو أنه كالسكين أو الحريق ٠٠

وآلام الوجه أكثر انتشارا فى النساء اللائى يصبن باكتئاب سن اليأس ٠٠ وهى من أقسى وأشد الآلام التى لايعرف الطب لها سببا عضويا ٠٠ والاقتناع الآن أنها تحدث فى حالات الاكتئاب كأحد الأعراض أو كعرض وحيد فى حالات الاكتئاب المقنع ٠٠

.. ولكن الألم فى مرض الاكتئاب يأتى فى أى شكل .. وفى أى مكان .. ويظل شهورا أو سنين .. يظهر الألم على السطح ويسقط الاكتئاب فى قاع البحر ويحتاج حينئذ الى غواص مدرب على البحث عن الكنوز المفقوده .

واذا كان الاكتئاب يسبب آلاما جسدية فانه يسبب آلاما من نوع آخر غير محددة المكان ـ من الصعب وصفها ـ تعرف بالآلام النفسية ·· ومعلوماتنا الطبية عن هذه النوعية من الآلام مصدرها المريض ·· أى أن العلوم الطبية لم تتمكن من تتبع مسار الألم النفسى مثلما تتبعت مسار الألم الجسدى ، فعرفنا أن هناك نهايات عصبية فى الجلد ، وهناك اعضاء خاصه لاستقبال التنبيهات والمؤثرات فى العضلات والأوتار والمفاصل والعظام ·· وأنها تنقل احساس الألم عبر مسارات حسية فى الحبل الشوكى الى الثيلاموس فى المخ ··

·· والمريض يؤكد أن الألم النفسى هو ألم فعلى ، أى انه لايستعير كلمة " ألم " ليصف بها حاله نفسيه معينه بل هو ألم يشبه الألم الذى قد يشعر به على سطح جلده ··

هل هذا الألم يحدث بسبب نقص السيروتونين أيضا ·· ؟

هل للنفس نهايات عصبية أو مستقبلات منتشرة فى أماكن معينه بالجسم نجهلها وهى التى تستقبل هذا الألم ·· ؟

وماهو المثير الذى يثير أوينبه هذه النهايات أو المستقبلات ·· ؟

هل التعاسة المكثفة يكون لها تأثير المادة الكاوية ؟ هل

الحزن الشديد يشعل النار فى هذه النهايات ؟ هل اليأس المطبق يسبب وخزا لهذه النهايات ؟ ماهو المثير ‥ ؟

هل هو مشاعر الاكتئاب حين تزداد حده وتكثيفا ؟

‥ أى عند مرحلة معينة من الاحساس باليأس والتعاسة والحزن تبدأ تلك الآلام النفسية ‥

والمريض الذى يشعر بالألم النفسى يكون سلوكه مثل سلوك المريض الذى يشعر بألم فى جسده ‥ كلاهما يشعر بالقلق والتوتر وعدم القدرة على الاستقرار والبحث بدون هدف عن شىء يخفف هذه الآلام وأحيانا الاستغاثة والصراخ ‥

ولكن المريض الذى يعانى من الألم النفسى مأساته أفدح ‥ بينما مريض الألم الجسدى يستطيع أن يشير إلى مكان المه فإن مريض الألم النفسى لايجد مكانا يشير اليه ‥ ولذلك فهو فى معظم الأحوال يشير الى السماء .

# الألم والقلق النفسى ..

** العذاب دائما مركب ‥ فالعذاب يلد عذابا ‥ فتتكون عدة طبقات من العذاب ‥ والسلسلة لاتلف مرة واحدة حول عنق الانسان وانما تلف عدة مرات ‥ والنار حين تلسع جلد انسان فانها لاتلتهم طبقة واحدة فقط ‥ هذا مستحيل ‥ وانما تنال من عدة طبقات ‥ ولكننا لانرى الا آثار الحريق على الجلد فليس لعيوننا القدرة على تمييز طبقات الجلد مثلما لانستطيع أن نرى إلاسماء واحدة ‥

يصاب الانسان بـالقلق ‥ فتتوتـر عضلات الصدر ‥ فيشعر بألم فى منطقة القلب ‥ ولايكفى الانسان عذاب القلق وعذاب الألم ولكن العذاب يتضاعف فيخاف على قلبه ويعتقد أنه مصاب أو أنه معرض للاصابة بأزمة قلبية ‥ فيقلق ‥ فيتضاعف قلق البداية ‥ أى يتضاعف عذابه ‥ طبقة فوق طبقة ‥ وحلقة حول حلقة ‥

القلق يسبب ألما ويسبب خوفا ‥ والخوف يزيد من القلق فيزداد الألم حدة فيزداد الخوف ‥ دائرة من نار تحاصر الانسان تعذبه بالقلق والألم والخوف ‥ والنار دائما متجددة لان القلق موجود وكلما احترق الجلد نبت جلد جديد ليحترق من جديد ‥ هذا هو حال مريض القلق النفسى ‥ وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعا ‥ حوالى ٢٠ ٪ من البشر عانوا وسيعانون من

القلق فى فترة مامن حياتهم ·· وأقصد هنا القلق كمرض وليس القلق الذى نشعر به جميعا فى المواقف الحرجة والأزمات .

انه قلق تصاحبه اعراض نفسية مثل الخوف والتوقع السيىء والتحفز دون أن يكون هناك سبب أو مصدر مع سهولة الاستثارة ·· العصبيه والنرفزه وعدم الاستقرار الحركى مع الأرق ·· وتصاحبه أيضا اعراض فسيولوجيه نتيجه للنشاط المضطرب للجهاز العصبى اللاارادى ( السيمبتاوى والباراسيمبتاوى ) ·· ولا يوجد عضو فى جسم الانسان الا ويتأثر بحالة القلق ·· فالقلب تزداد ضرباته وقد لاتنتظم ويرتفع ضغط الدم ·· كما يضطرب الهضم ويحدث الغثيان أو القىء وربما الاسهال وآلام البطن ·· ويضطرب الجنس وتزداد عدد مرات التبول ويضيق التنفس ··· الى آخر قائمة طويلة من الأغراض الجسدية ·· ومن أبرزها الألم ·· والألم يحدث بسبب توتر العضلات ·· وأسوؤها الآلام التى تصيب منطقة الصدر ·· وتحدث فى ٩٠ ٪ من حالات القلق النفسى ·· ومعظم هؤلاء المرضى يشعرون بآلام فى منطقة القلب بالذات ·· وهنا تبداء المأساه الكبرى فيظن بقلبة السوء ·· وتبدأ رحلة معاناة وعذاب لدى أطباء القلب ·· والتوتر العضلى يصيب الرأس أيضا فيحدث الصداع بشتى أشكاله فى ٥٠ ٪ من الحالات وهنا يظن أن أوراما أصابت مخه ·· وتبدأ رحلة معاناة مع أطباء الأعصاب ··

والألم قد يصيب أى منطقة فى الجسم ٠٠ البطن ٠٠ الرقبة ٠٠ الذراعين ٠٠ الساقين ٠٠ منطقة الحوض ٠٠ أى مكان ٠٠ والسبب توتر العضلات وتقلص الأحشاء الداخلية ٠٠

وتأتى الآلام لينشغل المريض عن قلقه الأساسى ٠٠ ينشغل بجسمه وبأوهام الأمراض الخطيرة التى يتصور أنها حلت به ٠٠

واستمرار القلق يسبب فعلا أمراضا عضوية ٠٠ وتصبح الآلام صادرة عن أصابة فى الجسد وليس مجرد توترات وتقلصات ٠٠ القلق قد يسبب قرحة المعدة والاثنى عشر والمصران والذبحة الصدرية ٠٠ وأمراضا أخرى تعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية" أى الأمراض النفسجسمية ٠٠

والعلاج الوحيد لهذه الآلام الاسترخاء ٠٠ أى نزيل توتر العضلات . المسكنات لاتجدى ولكن المهدئات تزيل القلق وتؤدى الى استرخاء العضلات ٠٠ وهناك علاج نفسى عن طريق الاسترخاء وفيه يتعلم المريض كيف يستجلب الاسترخاء لعضلاته ٠٠

واذا كان هناك انسان يعانى من حالة عضوية تسبب ألما بسيطا وأصيب هذا الانسان بالقلق ٠٠ فان هذا القلق يزيد من شدة وحدة هذا الألم ٠٠ أى أن القلق بما يصاحبه من تغيرات فسيولوجيه وكميائية يضاعف الآلام العضوية ٠٠ وأحيانا يتعرض الانسان لحاله عضوية طارئه ٠٠ حادثه فى الطريق ٠٠ زجاجة أحدثت جرحا قاطعا فى يده ٠٠ الموقف ٠٠ والدماء ٠٠ والناس :

كل هذا يؤدى الى حاله من الهلع ·· أى القلق الحاد ·· وذلك يؤدى بدوره الى آلام حاده أو يضاعف آلاما بسيطة موجودة ··

يبدأ عذاب الانسان بنقطة ·· أى بداية بسيطة أو شيء بسيط ·· ثم يتحول الى جبل ·· نقطه بسيطه فى لحظة عابره لسبب بسيط ولكنها تتثبت كنواه تبنى عليها طبقات وطبقات مثل شرنقه دودة القز ··

* فجأة شعر بدوخة وتصبب منه العرق البارد مع صعوبه فى التنفس ·· ربما لأنه استمر فى العمل حتى وقت متأخر ولم يتناول طعاما وكانت درجة حرارة الجو عالية ·· طاربه زملاؤه الى المستشفى ووضع تحت الملاحظة ليلة كاملة أكدوا له بعدها سلامته التامة ·· ولكنه خرج من المستشفى واضعا يده على قلبه فالألم لايبارحه كمالاتبارحه فكره أنه على وشك الاصابة بالذبحة الصدرية ان لم تكن قد حدثت فعلا ·· قلق وألم لاينتهيان ··

* كا لمعتاد ذهبت الى مدرسه ابنتها الطفله بعد انتهاء اليوم الدراسى فلم تجدها ·· داهمتها فى لحظه كل التصورات الفظيعة عن اختطاف ابنتها والاعتداء عليها أوقتلها ··· صعدت الدماء الى رأسها فكاد أن ينفجر ·· فجأة وجدت طفلتها أمامها ·· ولكنها خرجت من المدرسة واضعة يدها على رأسها ·· ومن وقتها والصداع لايتركها لحظة ·· والأسوء اعتقاد شبه راسخ لديها أنها مصابة بورم فى المخ ··

* حار المهرة من أطباء الأسنان فى تشخيص حالتها .. أسنانها سليمه ولكنها تعانى آلاما مبرحة أثرت فعلا على صحتها العامه لقلة طعامها وقلة نومها .. وكما أتتها الالام فجاة انتهت أيضا فجأه بعد أن استمرت عاما كاملا .. ولعلها هى نفسها لم تلحظ ان آلامها اختفت بعد أن ظهرت براءة زوجها من تهمة تمس سمعته ومركزه الأدبى الكبير .. ولعلها أيضا لم تربط هذه الآلام وتلك الآلام البسيطة التى كانت تصيب أسنانها كل شهر لعده أيام قبل موعد الطمث ..

القلق يسبب ألما .. والألم يسبب قلقا .. وهل يفهم المريض هذا ؟

أوهل يعرف ماهى نقطه البداية .. فيقول مثلا :

أناقلق بسبب الألم ..

أو يقول : أنا أتألم بسبب قلقى ..

والى أين يتجه ؟ الى طبيب الأسنان أم الى الطبيب النفسى .. ؟

من يستطيع أن يمسك بيده ليضعه على نقطة البداية السليمة .. ؟

ولكن هكذا الانسان خلاف كل المخلوقات .. عذابه مركب .. يبدأ بنقطه ويتحول الى جبل .. وكما تغزل دودة القز شرنقتها حول نفسها ، فان الانسان يمسك بسلسلة العذاب ويجعلها تلف عدة مرات حول عنقه ..

## الألم والهستيريا ..

* غريبه تلك الأحوال النفسية التى تسيطر على الجسم سيطرة تامة وتتحكم فى حركاته واحساساته بل وكل وظائفه وكل أجهزته ·· وتقريبا لايوجد مرض نفسى أوعقلى الا وله التأثير المباشر وغير المباشر على الجسم وأجهزته ·· أى لاتوجد حاله نفسية خالصة وانما لابد أن يصاحبها أعراض جسدية ·· بل أن أمراضا نفسية وعقلية لاتأتى أحيانا الا فى صورة جسدية كاملة ··

·· ومن أغرب الحالات الهستيريا ··

وهى نوعان ·· أحد هذين النوعين يسمى" الهستيريا التحولية" بمعنى أن الحالة النفسيه تتحول وتتحور وتأخذ شكل عرض جسدى ·· كالشلل والعمى والصمم وفقدان النطق والقىء واحتباس البول ···· الخ ··

ومن الحالات التى تثير دهشتنى أنا شخصا حالات فقدان الاحساس وخاصة الاحساس بالألم ·· ولعل هذه الحالة بالذات هى جعلتنى أجد طريقى الى الاعتراف بوجود مايسمى باللاشعور أو العقل الباطن ومحاولة فهمه وادراك مدى تأثيره وسلطانه المطلق على الانسان سواء فى حالة الصحة أوالمرض ··

ولنتصور الآتى ، وهو صعب تصوره :

ـــ دبوسا كاملا يوضع فى جلد هذا الانسان ولايتحرك له جفن ·

ـــ سيجارة نجعل نهايتها المشتعله تلامس جلد هذا الانسان ولايهتز لتلك النار التى تحرق فى جلده ·

أين النهايات العصبية ؟ أين مسارات الاحساس ؟ ٠٠ أين الثلاموس ؟ أين قشره المخ ٠٠ ؟ كل ذلك أصبح لاوجود له ٠٠ هناك حالة نفسية سيطرت سيطرة كاملة على كل هذه الأجزاء العصبية ومنعت الاحساس بالألم ٠٠ ومن هنا نستطيع أن نعلن عن حقيقة هامة هى قلب الحقيقة : وهو أن الجسم بكل أجهزته يخضع خضوعا كاملا للحالة النفسية للانسان ٠٠ وأن الجهاز النفسى من تفكير ووجدان يتحكم فى النشاطات الفسيولوجيه للجسم ابتداء من الجلد الى القلب والأعصاب ٠

هكذا الانسان ٠٠ حالة مزاجيه معينه ٠٠ موقف فكرى ٠٠ مبدأ ٠٠ عقيدة ٠٠ وجهة نظر ٠٠ فلسفة ٠٠ وما الجسم الا آلة تحس وتتحرك وتعمل فى خدمة المزاج والفكر ٠٠ ولذا فمن المنطقى أن يكون للمزاج والفكر السيطرة على الآلة ٠٠ والمزاج والفكر ماهما الا تفاعلات كميائيه ينتج عنها نشاط فسيولوجى خاص يؤثر فى النشاطات الفسيولوجيه الأخرى ٠٠

ولذلك ففى حالة نفسية معينة يفقدالانسان الاحساس ٠٠ يصير الانسان ـ مؤقتا ـ بلا جهاز حسى يتلقى ويشعر بالألم والحرارة والبرودة والتلامس ٠٠ لماذا ٠٠ ؟

لابد أن هناك معنى يمنع الجسم من الاحساس ٠٠ تماما مثل المعنى الذى يجعله يشعر بالألم بالرغم من أنه لايوجد مصدر لهذا الألم أى لايوجد مثير ينبه النهايات العصبية ٠٠

فقدان الاحساس أو الاحساس بالألم : لغة خاصة للجسد يعبر بها عن حالة نفسية معينة ·· عن موقف ·· عن حالة مزاجية معينة ·· عن رغبة ·· عن مشاعر مكبوتة فى اللاشعور ··

المريض نفسة لايعرف شيئا عن ذلك كله وربما لايريد أن يعرف لان فى المعرفة مواجهة ·· مع النفس ومع الاخرين ··

والطبيب اذا ظل فى مركبه الشراعى لاينظر الا الى سطح الماء فانه لن يرى ولن يعرف شيئا ·· ان الأمر يتطلب رحلة غوص الى اللاشعور لنفهم الميكانزيمات التى أظهرت هذه الحالة التحولية وجعلت هذا الانسان يفقد الاحساس بالألم أو جعلته يشعر بهذه الآلام الشديدة ··

··فالاحساس بالألم قد يكون عرضا هستيريا لاشعوريا ··

والألم قد يأتى فى أى مكان ·· وبأى شكل ·· ويكون مبالغا فيه ·· فهذه هى طبيعة الشخصية الهستيرية التى تبالغ فى كل شىء ·· والمبالغة أيضا لجذب الانتباه ·· فهذا الألم الهستيرى يؤدى وظيفة هامة ·· وظيفة اعلانية ·· أن ياناس أنا أتألم ·· أنا أعانى ·· أنا أتعذب ·· أنا أتقطع ·· لايوجد من يتألم فى العالم مثلى ·· آلامى فظيعة وشديدة ·· وأنتم السبب فى بعض معاناتى ·· فأرحمونى ·· اعفونى من هذه المسئوليات ·· الا ترون حالى ·· ابعدوا عنى بمشاكلكم ·· لاتحملونى مالا أستطيع ·· لاداعى لأن تنتقدونى ·· أنتم مسئولون عن الصراعات التى أعانيها ·· أنتم الذين وضعتمونى فى هذا الموقف

الصعب ·· في هذا الطريق المسدود ··

وأنا الآن أتالم ·· فلابد أنني أعاني من مرض في جسمي ·· معظم الأطباء يجمعون أنه روماتزم ·· آخرون يؤكدون أن الكلى مصابة ·· والبعض يصر على أن المراره هي مصدر الآلام ·· وأنا حائر بينهم ·· لاأحد اهتدى الى سر آلامي ·· اقطعوا جزءا من جسمي وارحموني من هذا الألم ··

ماذا يريد هذا المريض أن يقول : ؟

بعقله الواعي هو يشكو من الألم الذي يعذبه ويقطعه ولايوجد نظير له في العالم ويريد من الناس أن ترحمه بسبب آلامة ·· ولكن هذه هي لغة الجسد ·· لغة العقل الواعي ·· اللغة المباشرة ·· ولكن هناك لسانا آخر غير مسموح له أن ينطق ·· كلماته غير منطوقه وغير مسموعه ·· لانه مدفون ·· هنالك طبقات كثيفة تحيط به لتمنع صوته ـ اذا حاول أن يتكلم ـ من الوصول ·· انه لسان العقل الباطن ·· وما هو العقل الباطن ·· ؟

انه يحتوى على الاشياء التي لانستطيع أن نواجه أنفسنا بها ·· فكما أن للانسان مشكلة مع الآخرين ، فان له مشاكلة أيضا مع نفسه ·· هناك صراعات يعانيها يتسبب فيها الآخرون . وهناك صراعات أخرى يعانيها يتسبب فيها هو مع نفسه ·· وعبارة" هو مع نفسه" تعني الشجار بين أجزاء نفسه ·· بين رغباته وبين ضميره ·· والشيء المرفوض ضميريا دينيا اجتماعيا أخلاقيا فانه لايموت ولكنه يكبت في اللاشعور ·· ويظل هناك حيا يؤرق ويلح في الخروج من الأسر ··

والهروب من الصراع يكون عن طريق الألم ·· به يهرب الانسان من مشاكلة مع نفسه ويهرب أيضا من مشاكلة مع الاخرين ·· يصبح الألم هو بؤرة الاهتمام ·· شغلة الشاغل ·· وليكن أيضا ألمه هو شغل الأخرين ·· وليكن هذا الألم هو الذى يحدد علاقته بهم وعلاقتهم به ·· يصبح الألم بينه وبين الناس ·· وبينه وبين نفسه ·· واذا أراد الآخرون أن يتعاملوا معه فليكن ذلك على أساس أنه يتألم ·· وهو ألم مزمن ·· وقاس ·· وألمه أصبح جزءا منه ·· فألمه مثل اسمه ·· وسيظل الأمر كذلك حتى يحل الصراع ·· فالألم بديل الصراع ··

■ الشقة ثلاث حجرات . والأولاد عددهم أربعة ·· طلقت أخته ولامكان تلجأ الية الابيته ·· فأصبحت الشقة أكثر اختناقا ولامفر من احتكاك الأجساد حين العبور من مكان لآخر ·· وهذا أدى الى احتكاك الألسنة وخاصة أن الأخت المطلقة سليطة اللسان ·· انحاز لاخته بشكل صريح وأعلنها صراحة أن البيت بيتها والذى لايعجبه يرحل من البيت ·· ومن أجل الأربعة وأصغرهم فى الثانية قبلت صاغره وابتلعت حنقها الذى جعلها فى كل ليله تتلوى ألما من بطنها شهورا طويلة امتدت الى عامين ·· كان الألم لايزورها الا ليلا حين يبدأ هو فى النوم بعد عناء يوم عمل طويل ·· استمر الألم عامين واستمر عدم نومه هو أيضا عامين وكان نصف دخله يبتلعه الاطباء والصيادله ·· وفجاة اختفى الألم ·· وكان توقيت توقفه يتفق مع يوم زفاف شقيقته ومغادرتها البيت ··

■ تزوجا فى السنه النهائية من الجامعة ‥ تخرجت بتفوق وعينت معيدة أما هو لتواضع تقديره اشتغل بالحكومة وسلك السلم الوظيفى المعتاد ‥ وفى خلال ستة أعوام حصلت هى على الدكتوراه وأصبحت مدرسة بالجامعة أما هو فقد كان يتعثر من درجة الى أخرى ‥ وبعد الانتها من أفراح الدكتوراه بدأت ساقه اليسرى توءلمه ‥ وازداد الألم حتى أعجزه تماما عن الحركة ‥ رقد فى الفراش ثمانية أشهر بالتمام والكمال ‥ ولظروفه الخاصة فقد تلقى عناية طبية مركزة تمثلت فى اجراء الفحوصات الممكنة وغير الممكنة ‥ وبدأ الضمور يزحف الى ساقه لعدم الحركة ‥ وقرر الجراحون اجراء جراحة لاحتمال وجود انزلاق غضروفى فشلت الأشعة فى اظهاره ‥ وعلى باب حجرة العمليات رفض ‥ وقرر السفر للخارج ‥ واستمع الطبيب الأجنبى للقصة بالتفصيل ‥ وهز رأسه باسى مصطنع ‥ وقال له : لدنيا علاج جديد وخطير ‥ حقنه واحده سأعطيها لك فى ظهرك وسوف تتحرك بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة تماما ‥ واعطاه الحقنة الوهمية فى ظهره وتحرك المريض فعلا بدون ألم بعد ٢٠ دقيقة بالضبط وبعد ثلاثة أشهر من رجوعه طلق زوجته ‥ اعتقد ـ ولاأجزم ـ أنه نفذ نصيحة طبيب نفسى أجنبى حول اليه عن طريق الجراح الذى شفاه بحقنه الظهر الوهميه ..

■ فى خلال الثمانية عشر عاما ـ عمرى فى الطب ـ لم أر سيده تتألم مثل هذه السيدة ‥ ألم شديد ينبعث من كل فقرة من عمودها الفقرى ‥ وحين أردت أن أفحصها

ولمست احدى الفقرات تضاعف الألم حتى كاد يغمى عليها ‥ ولذا فهى ترفض الجلوس فى أى مكان خارج بيتها ولذا قلما تخرج إلا لطبيب فتقف منتصبه وقد أصبح جسدها مثل كتلة خشبية مستطيلة ‥ وحين زرتها فى بيتها كانت تجلس وقد أحاطت بها عشرات" المخدات" تستند اليها وتنام عليها وهى جالسه ‥ وعلى منضدة بجانبها كل أصناف المسكنات التى تستعمل فى مصر وفى الخارج ‥ فحصها تقريبا كل أطباء مصر وكل خبير أجنبى زائر ‥ وحظيت بكل التشخصيات النادرة التى تصيب الافردا واحدا من بين كل مليون نسمة ‥ وكان لابد أن تسافر للخارج ولكن شدة الألم تمنعها ‥ ولاأدرى لماذا شعرت منذ البداية أن هذه السيدة لاتعانى من أى مرض عضوى ‥ وأن ألمها ماهو الاهستيريا تحولية ‥ فى الطب النفسى أحيانا يعتمد الطبيب على احساس أو صوت غامض ينبعث من الداخل بغض النظر عن أى حقائق موضوعية ‥ هى سيدة جميلة وثرية فى الخامسة والعشرين ‥ جامعية . وزوجها فى مثل عمرها وسيم وجامعى ومثقف أيضا ‥ تزوجا بعد قصة حب طويلة وعنيفة والان لديها طفل فى الثالثة ‥ آلامها بدات بعد انجابه بشهور قليلة ‥

ولم يكن أمامى الا أن أعطيها حقنة تفريغ والتى تجعلها تنام ويظل اللاوعى مستيقظا مما يتيح لى أن أعرف مكوناته ‥

وتكلمت وهى نائمة تحت تأثير الحقنة ‥ كان فقيرا ومن أسرة متواضعة ولكنها تحدت أهلها لتتزوجه ‥

أحبته لأنهما كانا يتكلمان ·· الحوار بينهما لم يكن ينقطع ·· وتوقعت أن تكون أسعد انسانة معه ·· وظل الحال كذلك فى بداية الزواج ·· لم يكن يكف عن الحديث معها ·· كان يعلمها ويثقفها ·· وبعد مجىء الطفل انقطع الحوار خف تدريجا حتى أصبح لايتبادلان إلا الكلام الضرورى ·· وأصبح دائم الغياب خارج المنزل متعللا بكثرة ارتباطاته فى عمله وطموحه ورغبته فى تحقيق مكانة وثروة ·· وبالصدفة أطلعت على الحقيقة الجارحة التى أثرت فى آلام ظهرها ·· واكتشفت أنه يحب ولانها تعرف أخلاقياته وصلابته فانها أدركت أنها ليست نزوة وانما عاطفة حقيقية وهذا مازاد من جراحها وآلامها ··

كبرياؤها منعتها من مفاتحته ·· واحترامها له منعها من احراجه ·· فكتمت مشاعر الغيره والغضب وعانت صراعا مريرا انتقل الى عظام ظهرها ·· وتشبثت بالألم كمعين على الاستمرار فى حياتها والا فالطلاق وضياع الحب والحبيب والأهل ·· الألم بديل كل هذه البهدلة ·· ووقف زوجها بجوارها فى أزمتها ·· ترك كل أعماله وتفرغ لرعايتها ·· واعتقدت أنه نسى حبه الجديد ·· وبذلك تحقق الهدف الثانى من آلامها ·· بعد أن عرفت منها كل ذلك تحت تأثير الحقنة واجهتها وطلبت منها أن أصارح زوجها ·· ولكنها رفضت باصرار وهددت بالانتحار اذا أنا فعلت ذلك ··

وبعد شهر اتصلت بى تليفونيا وجاءت تشكرنى وقد اختفت كل آلامها ·· هكذا فجاة ·· جاءها هاتف فى

المنام وطلب منها زيارة ضريح أحد أولياء الله ففعلت ٠٠ وفى الليله التالية جاءها الهاتف ومعه صاحب الضريح الذى زارته فمسح على ظهرها فاستيقظت وقد زال الألم ٠٠ قلت لها : لماذا تشكريننى وأنا لم أفعل لك شيئا ٠٠ ان الشكر يوجه الى ذلك الهاتف وصاحب الضريح ٠٠

قالت :يكفى أنك جعلتنى أعرف سبب آلامى ٠٠ وعرفت أن آلامى ليست عضوية ٠٠ معرفة الحقيقة نور ٠٠

قلت : وهل تعتقدين أن ذلك قد أفاد ٠٠ فرمتنى بنظرة ذات معنى فهمتها على الفور وظلت صامتة ٠٠

فقلت : هذه المعرفة ربما سهلت زيارة الهاتف لك فى المنام ٠٠

* * *

■ الرجل متزن ووقور وعمره تعدى الأربعين بعام واحد ويشغل مركزا مرموقا وحالته المادية ميسورة ٠٠ الزوجة متوسطة الجمال ولكن شخصيتها بارزة وحاسمة من فيض ذكائها ٠٠ تصغره بعشر سنوات وزواجها تم منذ خمس سنوات ٠٠ ولا أولاد حتى الآن ٠٠ وكان عادلا بعد اكتشاف أنه سبب عدم الانجاب ٠٠ وعرض عليها الانفصال بعد أن تأكد أنه لاأمل فى شفائه ٠٠ ولكنها رفضت عن إقتناع وقتها لايمانها وحبها له ، فهو زوج ممتاز يحبها ويحترمها ويوفر لها الحياة الطيبة ٠٠

منذ عام بدأ الفتور يزحف على مشاعرها وكثرت خلافاتهما وفى احدى ثوراتها طلبت الطلاق ثم عادت وسحبت طلبها واعتذرت ٠٠ ولكن الفتور لم يتبدل والمشاجرات لم تقل ، رغم صبره لخلقه الهادىء ولضعفه بسبب عدم قدرته على الانجاب ولكنه أصبح يعانى من

عصبيتها وثوراتها المتكررة ٠٠
وفى احدى ثوراتها عرض عليها بهدوء الطلاق ٠٠ وبدلا من أن تجيبه أمسكت برأسها من شدة الألم ٠٠ ومنذ ذلك الوقت وذلك الألم لايفارقها ٠٠ تصفه فتقول : ليس ألما ٠٠ وليس صداعا ٠٠ ولكنه احساس بأن شيئا يضغط على رأسى ٠٠ وأحيانا أشعر أن هذا الضغط يأتى من الداخل وكأن مخى يضغط على عظام الجمجمة ٠٠ لااستطيع العمل أو التركيز أو التفكير فى أى شىء ٠٠ كلما تكلمت زاد الاحساس بالضغط ولهذا توقفت عن الحوار أو الحديث مع أى انسان ٠٠
قلت لها بطريقه استفزازيه ولكنها من الممكن أن تكون ناجحة للحصول على استجابه سريعه : الطلاق هو العلاج لآلام رأسك ٠٠
رمقتنى بنظرة غاضبة داهشة ٠٠ وظلت صامته حتى غادرت الحجرة ٠٠ وتعمدت أنا أن أظل صامتا حتى تتكلم هى ٠٠ ولكنها مضت دون كلمة واحدة وتوقعت أن تكون هذه هى النهاية بينى وبينها ٠٠
ولكنها عادت بعد شهر وطلبت موعدا وقابلتها ٠٠ قالت وكأنها تستأنف حديثا قطع منذ لحظات : واذا كنت أرفض الطلاق ألا يوجد علاج آخر ٠٠ قلت : أعرف أنك تحبين زوجك ولاتستطعين الاستغناء عنه ولكنك تحتاجين أيضا لطفل ٠٠
قالت : ألا يفيدنى التبنى ٠٠
قلت : فى خبرتى بعض الحالات نجحت والبعض الآخر لم يتحقق له النجاح الكامل ٠٠

قالت وهى تهم بالانصراف : سأجرب فربما أكون من الناجحين ••

■ يصف آلام ظهره من أسفل كمسمار غرس بطوله فشمل الألم المسافة من ظهره الى بطنه ••

وكان قد حول الى من طبيب عظام ••

قلت له : ان تقرير طبيب العظام والأشعة تؤكد أنه ليس بك مرض عضوى يفسر آلام ظهرك •• إذن لم يبق أمامنا الى الحالة النفسية كسبب للألم ••

قال مازحا وربما ساخرا : استطيع أن أتصور ذلك لو أن عقلى كان موضعه أسفل ظهرى ••

قلت له : وهذه هى الحقيقة •• ان عقلك يوجد حيث توجد مشكلتك •• فاجاته اجابتى •• وفهم مغزاها ولو أنه حاول أن يبدى عدم فهمه فقال : ان عقلى فعلا مشغول بهذا الألم ••

قلت : بل أقصد العكس ، وهو أن عقلك هو سبب آلام ظهرك •• قال : لاأفهم ماتقصد .

قلت : ان لديك مشكلة فى هذه المنطقة من جسمك •• ولكنك لاتريد أن تواجهها •• وفى نفس الوقت لايمكن تجاهلها .. والآخرون ، وأعنى بهم زوجتك ، لن يدعوك تتجاهلها .. ولذلك سيطر عقلك على هذه المنطقة وأرسل لها الألم ليغطى على المشكلة الرئيسية فيصبح الألم هو قضيتك الأولى ، وتنشغل زوجتك بهذا الألم متناسية المشكلة الاساسية .. قال بدهشة : كيف عرفت أننى أعانى من الضعف الجنسى ..

قلت : لان آلام الظهر من أسفل تظهر مع الضعف الجنسى فى ١٠٠ ٪ من الحالات ..

قال : المهم أن تسكن لى ، مبدئيا ، آلامى ..

قلت : لا .. علينا أن نبدأ بعلاج مشكلتك الجنسية وبذلك سوف تختفى آلامك تلقائيا ..

* * *

# الألم والفصام ..

** جاء مذعورا شاكيا من الأسياخ الحديدية التى تخترق اكثر المناطق حساسية من جسمه .. لقد غرسها أعداؤه لتجريح رجولته وللتشهير به .. جاء لأخلصه أولا من آلامه ثم سيتفرغ بعد ذلك للانتقام منهم .. وكان فى غاية الألم وهو يجلس أمامى متململاً على كرسيه وشرح لى كيف أنه لاينام الليل من شدة الألم وكيف أنه ذهب قبل ذلك الى جراح نزع هذه الأسياخ ولكنهم عادوا وزرعوها داخله ..

* * *

** نزعت بعض ثوبها فانكشفت كتفها لترينى آثار تعذيب الجان لها وضربها بالسياط .. تظل تصرخ طوال الليل من قسوة ضربهم لها .. وعبثا حاولت أن تسترضيهم وأن تستعطفهم ولكن دون جدوى .. ان جيرانها يستعدون الجان ضدها نكاية فيها حتى لاتخطف خطيب ابنتهم ..

* * *

** مثانته تشتعل نارا منذ عام وفشل فى علاجه كل أطباء المسالك البولية .. هكذا قال لى طالبا مساعدتى .. ولما سألته أى نوع من المساعدة فقال : أى شىء .. أفعل أى شىء .. لقد نصحونى بالحضور اليك ربما كان عندك علاج لآلامى ..

وأوضح لى أن القصة بدأت حين دسوا له مادة حارقة فى الشاى .. وبعد أن تحول الشاى الى بول وتجمع فى مثانته شعر بالألم الذى يكوى جدار مثانته بالداخل .. ولما سألته من فعل بك ذلك ؟ قال صديق لى وزميله لمنعى من الزواج من فتاة يحبها صديقى وكان هدفهم تدميرى جنسيا وهذا ماحدث فعلا ..

* * *

** فقيرة بائسه طيبة الملامح نحيلة فوق الخمسين بقليل بدأ عذابها الذى لايضاهيه عذاب .. بعد أن قتل زوجها وابنها الشاب فى لحظة واحدة لثأر عائلى وأصبحت وحيدة فى هذه الحياة .. كانت شكواها تتلخص فى أن ثعبانا ضخما يعبث داخل أمعائها ومن حين لآخر يقوم بقرصها فتصرخ متألمة ثم يجرى السم فى كل جسدها فتشعر بآلام مبرحة تمنعها من النوم والأكل .. والذى جاء بالثعبان الى أمعائها هو قاتل زوجها وولدها ليمنعها من الثأر ..

* * *

ماذا أصاب هؤلاء الناس .. انهم قوم يتألمون .. يعانون آلاما تقلق حياتهم وتعذبهم .. آلاما جسدية يصفونها بتحديد ويشيرون الى أماكنها .. والمشكلة لاتقف عند هذا الحد .. بل هم يشيرون أيضا الى المتسببين فى آلامهم .. هؤلاء الناس الذين تعمدوا ايذاءهم وتعذيبهم .. اذن الأمر لايقتصر على الاحساس الوهمى بالألم ، ولكن يصاحبه أيضا اضطراب واضح فى

التفكير .. هذاءات تسيطر على تفكيرهم .. اعتقاد خاطىء بانهم مضطهدون وأنهم مستهدفون للايذاء والتعذيب .. عجيب ذلك المرض الذى يعرف باسم الفصام أو الشيزوفرينيا .. ماذا يفعل ذلك المرض فى عقل الانسان حتى يفصله هكذا عن الواقع ويجعله يعيش فى عالم خاص به قائم على الهلاوس والأفكار الخاطئة .. كيف تتكون تلك الأفكار الخاطئة ؟ كيف تنشأ تلك الهلاوس فيرى ويسمع أشياء لاوجود لها ويشعر بأحساسيس خادعة ؟

.. العلم الحديث يقول أنها مواد كيمائيه ضاله فى المخ نتيجة لتفاعلات كميائية خاطئة .. وهذه المواد الضالة تشبه عقار « ل . س . د » وهو عقار الهلوسة المعروف الذى يسبب لمن يتعاطاه هلاوس وضلالات كالتى تحدث فى مرض الفصام ..

هذا الاضطراب الكميائى يحدث داخل المخ ولانراه ولا يشعر به المريض . ولكن الذى نراه هو انسان انفصل عن واقعنا وعالمنا .. انسان انفصلت عنه حواسه وجلده .. فعينه أصبحت عديمة الفائدة .. فتلك المادة الكميائية الضالة تجعله يرى أشياء لاتمر من خلال عدسة العين .. تلك المادة الكميائية الضالة تجاهلت وجود العين والأذن وكل الحواس .. وتجاهلت أيضا النهايات العصبية فى الجسم وتسببت فى حدوث ألم فى أى مكان تختاره وربطت هذه الآلام بأفكار اضطهادية خاطئة ..

أى عربدة !! وأى عبث !! وأى هزل !! ما الانسان دون عقله !! ما الانسان اذا انفصل عن واقعه !! ما الانسان اذا ألغيت حواسه وتصورت له أحاسيس وهمية مصدرها عقله المضطرب !!

هذا هو مرض الفصام .. تفاعلات كميائية خاطئة كونت مواد كميائية ضاله أهدرت انسانية الانسان ليصبح ضالا فى هذه الحياة يعيش على هامشها ..

المصيبة أنه لايعرف أنه مريض .. فهو غير مستبصر بحالته ولذا يرفض العلاج ..

.. وأحاسيس الآلام الخادعة ليست قليله فى مرض الفصام .. آلام تسبب معاناه حقيقية ولا تجدى بالطبع معها المسكنات .. هذه الآلام تخدم وتؤكد الاضطهاد الذى يشعر به .. هذه الآلام تدعم الأفكار الخاطئة .. انها آلام تؤدى وظيفة ..

* * *

لكل ألم وظيفه حتى فى أكثر الناس اضطرابا .. حتى مريض الفصام يحتاج للألم .. يخلقه ويتصوره احساسا يسرى فى جسده ليثبت أنه مضطهد .. أى ليثبت أن باطله حق .. وهو يحتاج لأن يثبت ذلك لنفسه أولا .. ثم للناس الذين لايوافقونه على افكاره الباطله .. أى أن مريض الفصام استعان بالباطل لينفى الباطل عن الباطل ..

* * *

# التوهم المرضى ..

مشكلة ذلك الاعتقاد الخاطىء الراسخ الذى يحتل محتوى تفكير انسان ويسيطر عليه وتضطرب حياته وسلوكه وحياة من يتعامل معهم .. مشكلة تلك الضلالات التى تفصله عن الواقع وتفقده استبصاره وتسقطه فى بئر الوهم المخيفة المظلمة فلا يرى ولا يسمع شيئا لتعزله عن الحقيقة فيصوغ هو أشياء يراها ويسمعها .. أشياء من صنع عقله المضطرب الذى اضطربت كمياؤه ..

ومن هذه الضلالات أن يعتقد أنه مصاب بمرض خبيث أو خطير .. اعتقاد راسخ غير قابل للمناقشة ولا يخضع لأى منطق .. يعتقد أنه مصاب بالسل أو الزهرى أو ورم خبيث أو أى مرض آخر غير قابل للشفاء وأن هذا المرض سيقوده الى الهلاك ..

وعبثا يؤكد له الأطباء خلوه من أى مرض .. وعبثا تثبت له الابحاث سلامه جسمه .. ولكنه أبدا لايقتنع ..

وهذا المرض الخبيث الذى يعتقد أنه مصاب به قد يصاحبه ألم .. بل لابد لهذا الألم أن يظهر ليدعم وجود المرض الخطير .. فتشير السيدة الى مكان الألم فى ثديها الذى تعتقد أنه مصاب بورم خبيث .. وتتالم ألما حقيقيا ولأنها يائسة من الشفاء فانها تطلب من الطبيب أن يخفف آلمها فقط لانه لا أمل فى علاج .. وقد يعانى الرجل من صداع لانه يعتقد أنه مصاب بورم فى مخه .. ويصبح هذا الصداع دليلا على اصابته بهذا الورم .. وحين يعتقد أن

مرضه يسرى مع الدم فانه يشكو من الم فى كل جسمه دون تحديد لمكان معين .. كما يشكو من ضعف عام وانحطاط قواه والاجهاد السريع وعدم القدرة على التركيز أو حتى الكلام وبالتالى يهمل فى عمله أو يتوقف عن العمل تماما ..

هذا العرض يسمى بهذاء العلة البدنية .. ويظهر بكثرة فى مرض الاكتئاب الذهانى .. ويصاحبه احساس بالذنب وبأنه يستحق هذا المرض كعقاب على آثامه فى الماضي ، وأنه قد تسبب فعلا فى نقل العدوى بالمرض لأبنائه الصغار وأنهم سيلاقون نفس مصيره ..

وهناك تفسير لظهور عرض العلة البدنية فى مرض الاكتئاب .. فنحن أساسا لدينا بعض القلق على صحتنا .. خوف من الاصابة بمرض يعجز الأطباء عن شفائه .. خوف من الألم .. خوف من العجز .. وأخيرا خوف من الموت .. ولكننا ننسى أو نتناسى ونعيش حياتنا ونستمع بها .. ولكن من وقت لآخر تقفز مخاوفنا الى السطح حينما نسمع عن موت صديق أو اصابه صديق بمرض خطير .. ثم نعود فننسى ونتناسى ..

تظهر هذه المخاوف بشكل أوضح ولمدة أطول حين نصاب بأى مرض حتى ولو كان بسيطا مثل الأنفلونزا .. ثم تعود لتختفى .. وتظهر أيضا بشكل حاد ومقلق حين نصاب بأزمة صحية حادة .. ولكن حين يزول الخطر تعود لنا الطمأنينة وننسى المرض والموت ..

الا فى مرض الاكتئاب .. فهذا المرض يكشف عن تلك المخاوف ويتركها تعربد وتعبث بمشاعرنا .. وتتحول هذه المخاوف الى اعتقادات خاطئة راسخة .. أى ضلالات أو هذاءات ..

تظهر هذه الضلالات أيضا فى مرض الفصام .. وتكون مدعمة بتلك الهلاوس الجسدية التى تظهر فى صورة آلام .. فالهلاوس تدعم الفكرة الخاطئة بأن هناك مرضا خبيثا .. وأيضا تلك الفكرة الخاطئة تؤكد وجود الآلام .. فلانه مرض خبيث فان هناك ألما .. ولأن هناك ألما فهذا يعنى أن المرض خبيث ..

حصار مرعب من الآلام والأفكار الخاطئة يحيط بالمريض ويدفع به الى هلاك حقيقى .. فهذا المريض يعيش فى حالة يأس خالص وتوقع للنهاية ..

وفى الفصام أيضا قد يعتقد المريض أن هناك قوى خارجية تؤثر على جسمه .. هذه القوى تسلط عليه أشعة ضاره أو تحيطه بمجال مغناطيسى أو ترسل له جراثيم غير مرئية تخترق جسمه .. هذه الأشياء تحدث المرض الخبيث وتسبب الألم ..

.. ولكن أى انسان قد يصاب بالتوهم المرضى وخاصة بعد التعرض لأزمة صحية خطيرة أو بعد اجراء عملية جراحية كبيرة أو بعد حدوث مضاعفات دوائية .. ولكن حدة هذا الوهم واستمراره يتوقفان على نوعية الشخصية .. فهناك شخصيه لا تشعر أبدا بالأمان .. لم تشعر به على الأخص فى طفولتها .. وهذه الشخصية أيضا تولى عناية خاصة لوظائف جسدها وتهتم اهتماما

بالغا بأى تغيير يطرأ عليه .. وتصاب بقلق شديد حين الاصابه حتى بأبسط الأمراض .. هذه النوعيه من الشخصيات قد تصاب بالتوهم المرضى المزمن ويصبح المرض والشكوى من المرض هما محور حياتها .. وقد تخف الأعراض بعض الوقت ولكن سرعان ما تعود حين التعرض لأى اجهاد نفسى أو مرض جسمى عارض ..

والقلق المصاحب يؤدى الى اضطراب الجهاز العصبى اللا ارادى مع ظهور أعراض جسدية .. هذه الأعراض تؤكد للمريض اصابته بالمرض العضوى الخطير .. وهكذا يتم حصار المريض ..

انه حصار حقيقى لأن حياة الانسان تصبح محدودة جدا .. فهو يغير فى شكل حياته فتتقلص حياته الاجتماعية وكذلك يهمل عمله وينكمش طموحه وقد تضطرب حياته الزوجية .. ويصبح مريض الوهم أسير الوهم والخوف ..

هذا المريض يمكن التعرف عليه منذ الخطوة الأولى التى يخطوها داخل العيادة .. فهو يحمل فى يده ملفا ضخما وسميكا .. هذا الملف يحتوى على عشرات من صور الأشعة وعشرات التحليلات والفحوص المعملية .. ورغم أنها سليمة الا أن الاعتقاد الراسخ لايتزحزح عن مكانه ..

هل هى النرجسية الشديدة التى تدفع بالانسان الى هذا القلق الذى يصور له المرض والاحساس بأعراض المرض وخاصة الألم .. هل هو الحب الشديد للجسد والخوف عليه والرغبة فى المحافظة عليه فى أحسن حال .. هل هو حب الحياة ومقت الموت والخوف منه او هل كل

هذه الأشياء مجتمعة هى التى تؤدى الى ظهور هذاء العلة البدنية ..

.. وكلما تقدم بالانسان العمر ازداد خوفه وبالتالى حرصه على جسده والعناية به .. واشتدت أيضا حساسيته لأى اضطراب ولو كان بسيطا .. فى هذه الحالة يجسم الأمور ويعتقد فى الأسوأ ويشعر بالألم اكثر وبشكل محدد فى المكان الذى يعتقد أنه تأثر بالمرض أو يكمن فيه المرض .. ويزداد تعرض الانسان للاكتئاب كلما تقدم به العمر .. وتزداد نرجسية الانسان كلما تقدم به العمر .. وأيضا يزداد التوهم المرضى كلما تقدم بالانسان العمر .. ويظهر الألم كعرض أساسى يشمل جزءا من الجسم أو ينتشر فى الجسم كله .. يئن طوال الليل ويشكو طوال النهار وتنحصر اهتماماته فى جسده و آلامه واضطراب وظائفه .. ويبالغ فى أحاسيسه ويبالغ فى وصف آلامه ..

وحين لايجد عونا من الطب ولايجد حبا من المحيطين تهون عليه الحياة ويراها معذبة عديمة الفائدة .. وهنا يقرر أن يضع النهاية بيده ليضع حدا لآلامه .. وقد ينعم بلحظات راحة من الألم بعد أن يتخذ هذا القرار .. يفر الألم من الجسم خوفا أو لأن وجوده أصبح عديم الفائدة فالجسد على وشك الزوال والروح على وشك أن تسترد حريتها ..

* * *

# الفصل الثالث

- الشخصية والألم ..
- الشخصية القهرية ..
- الشخصية الهستيرية ..
- الشخصية الاكتئابية ..
- الشخصية القلقة ..



## الشخصية والألم ..

** محمد غير أحمد ، وأحمد غير حسين ، وأيضا فاطمة غير سهام ، وسهام غير أسمهان .. والفروق ليست فى الشكل فقط ولكن هناك اختلافا أهم وبينا هو الاختلاف فى الشخصيات .. والشخصية تتكون من مجموعة من السمات .. والسمة هى صفة .. صفة لاصقة وملازمة للشخص .. والسمات مثل ملامح الوجه التى تكون شكل فلان .. ولا يوجد اثنان متطابقان شكلا الا التوائم المتشابهة التى جاءت من بويضة واحدة .. مهما كان هناك تشابه بين اثنين من البشر الا انه تظل هناك فروق ولو ضئيلة ندركها منذ الوهلة الأولى التى ننظر فيها الى وجه الانسان .. وهذا نلحظه بشكل واضح واحد فى الشخصيات .. فلكل انسان مجموعة من السمات التى تكون شخصيته .. توليفة خاصة تكون عجينته أو طينته النفسية .. وهذا تحدد منذ البداية وهو مازال جنينا فى بطن أمه .. سمات الشخصية تورث وتحمل على الجينات .. وتتدخل البيئة بعد ذلك بشكل محدود .. وسيظل كل انسان يختلف عن أى انسان حتى يتم التحكم فى الجينات وماتحمله من صفات .. قد يتمكن العلم من ذلك فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد وحينئذ يمكن التحكم فى شكل السلالات البشرية .. التحكم فى صفاتها الجسدية وصفاتها النفسيه .. ولكن حتى هذه اللحظة فان كل انسان يولد مكبلا بصفاته الجسدية وسماته النفسيه .. فيولد مثلا أسود اللون ، أجعد الشعر ، قصير

القامة حاد المزاج ، لديه الاستعداد للاصابة بمرض السكر ومرض الاكتئاب ..

.. ولكى نفهم انسانا ونتعامل معه ونعيش أو نتعايش معه لابد أن نفهم ونعرف سمات شخصيته أو بعض هذه السمات البارزة والتى تؤثر فى أسلوب تعامله مع الآخرين .. تلك السمات التى تحدد فلسفته فى الحياة وعاداته واهتماماته وميوله الفكرية والواجدانية وطريقة تعامله مع الازمات والضغوط التى يتعرض لها .. وأيضا موقفه من الألم ..

موقف الانسان من الألم لا يمكن أن نفهمه وأن نحدده الا اذا فهمنا شخصيته : احساس الألم .. ادارك الألم .. الاستجابة للألم .. كل هذه الأشياء تتأثر وتتحدد بالشخصية .. فأحمد غير محمد ، وسهام غير أسمهان ، رغم أنهم جميعا تعرضوا لنفس المؤثر الذى أحدث ألما ..

رغم أن المؤثر واحد الا أن كلا منهم قد أحس الألم وأدركه واستجاب له بطريقة مختلفة تماما عن الآخر .. فالألم له معنى مختلف عند كل واحد منهم ..

وأيضا درجة ونوعية احتياج كل منهم للألم تختلف .. فالألم معنى .. والألم احتياج .. والشخصية هى التى تحدد المعنى وتحدد نوع وكم الاحتياج ..

فبينما أحمد لم يشعر الا بقدر قليل من الألم ولم يبد عليه أى تأثير ولم يشعر الآخرين أن به ألما الا أن محمدا شعر بألم فظيع ( رغم أن الموثر واحد ) وظهر التأثر على وجهه الذى تقلصت عضلاته ووضع يده على مكان الألم وانحنى مستندا الى الجدار فسارعت يد من كان يقف بجواره الى الامساك به والاسراع به الى الطبيب ..

أما سهام فقد شعرت أيضا بألم كبير فانهمرت دموعها بصمت واعتبرت أن هذا الألم هو امتدادا لآلامها التى لا تنتهى ..

أما موقف اسمهان فقد اختلف تماما ، فلقد ملأت الدنيا صراخا فاندهش ثم انزعج كل المحيطين بها ولم يعرفوا سر صراخها ثم تكلمت فعرفوا بألمها فأحسوا بالتعاطف وفشلت كل محاولاتهم فى تهدئتها كما فشلت عقاقير الطبيب فى تخفيف الألم وبدأ القلق يساور المحيطين بها ثم شعروا بعد ذلك بالذنب واخذوا يجترون الأحداث والأسباب لمعرفة قدر مسئوليتهم ومساهمتهم فى آلامها ومن ثم بادروا فى تقديم تنازلات ومبادرات واستعطافات .. كانوا على استعداد لأن يفعلوا أى شىء من أجل أن تتوقف آلام أسمهان .. ولكنها استمرت أو تمادت وكأنها تلهبهم بسياط عذاب الضمير المذنب ..

.. فى الحالات الأربعة كان المؤثر المادى الذى أحدث الألم واحدا .. ولكن كلا منهم كان له احساسه الخاص وادراكه الخاص وبالتالى استجابته المختلفة .. والذى حدد كل ذلك هو الشخصية .. فهناك انسان يتألم أكثر من غيره .. وهناك انسان يحتمل أكثر من غيره .. وكل انسان يحتفظ بمعان خاصة للآلم .. فحين يصاب بألم تتحرك كل ذكرياته وخبراته مع الآلم .. فيكتسب هذا الألم معانى لها جذورها فى الذاكره .. ثم يأتى دور التعبير عن الألم .. وهنا يلعب كل انسان المباراه بطريقته الخاصه وحسب احتياجاته وحسب من يلعبون أمامه فى الملعب .. انها مباره لايلعبها وحده .. مباره يصمم أن يخرج منها

فائزا .. بمعنى أن يخرج بنتائج ترضى نوازعه ورغباته .. أو تحقق له مكاسب فى موقف .. أى لابد من استثمار الألم .. وهو مدرب على مثل هذه المباريات جيدا وخاصة فى حالات الألم المزمن .. وهو يعرف أيضا كيف يستميل الحكم ويستدر عطفه ليحكم فى صالحه . وقد يطرد الحكم ويصبح هو الخصم والحكم فى ان واحد .. وهو يكسب بطريقة أن يرهق الطرف الآخر ويضعفه .. فالألم الذى يشعر به يمده الى خصمه ويحوله الى وخز فى ضميره حتى يستسلم نهائيا وبذلك يستطيع فى النهاية أن يدير الدفة للوجهة التى يريدها ..

*　　*

## الشخصية القهرية ..

** هذا الانسان مستهدف للألم ..

** انه لا يتذكر يوما واحدا مر به دون ألم ما فى مكان ما من جسده .. أكثرها فى رأسه وفى بطنه .. اذا اختفت من بطنه إستقرت فى راسه .. وقد يظل الألم مرابطا فى رأسه شهورا .. ثم يختفى وينتقل الى بطنه ليظل هناك شهورا وهكذا ..

** أحيانا تخف حدته .. وأحيانا يختفى لأيام قليلة ولكنه يعود مرة أخرى ليستمر أياما طويلة ..

** وهو قليل الشكوى .. لا يعرف بآلامه أحد الا فى الحالات التى يزيد فيها الألم الى درجة لا تحتمل وخاصة الصداع النصفى .. فهو يعجزه عن الكلام وعن العمل ..

** وهو لم يهمل فى علاج آلامه الا انها كانت من النوع الذى لا يشفى .. هكذا عرف عن الصداع النصفى وعن المصران العصبى ..

** ولكنه من خلال الخبرة الطويلة عرف متى تظهر وتزيد آلامه ومتى تهدأ وتختفى ..

** تظهر آلامه حين يختل النظام الذى وضعه لحياته .. هناك نظام فرضه على نفسه والتزم به .. نظام لا يحيد عنه مهما كانت الظروف ... مواعيد للاستيقاظ والنوم والعمل والقراءة والأكل ومقابلة الناس .. كل شىء يمشى وفق خطة ونظام مرتبط بتوقيتات ثابتة ومحددة سلفا .. ولكن قد تأتى أعاصير لا دخل ولا حيلة له فيها وتسبب اضطرابا فى نظام حياته فيشعر بالقلق. وتتشتت

أفكاره .. وهنا ينفجر رأسه بالصداع أو يشتعل بطنه بالأوجاع ..

** تظهر آلامه وتصرخ حين يرى مخالفات صريحه وصارخه للقانون العام ، والمبادىء والاخلاقيات والمثل . .فهو يلزم نفسه بكل هذه الاشياء . . ويفترض فى نفس الوقت أن يلتزم الناس بها . . ولانه صلب وعنيد فانه يصارع ويواجه بشجاعة تعرضه لمزيد من الضغط . .ولكنه لايلين ولايتنازل ولايتغاضى ولاينحنى للعواطف . .ومن لايلين قد يتعرض للكسر . .

** تأخذ آلامه شكلا واضحا ومحددا حينما يتعامل مع مواقف غير واضحة وغير محددة . . ان ذلك يشعره بالقلق وعدم الارتياح . .فهو لايستريح مع الأشياء والمواقف المبهمه والمحاطه بتعتيم . .فهو ذاته واضح ومحدد وصريح ، ولذا لايستريح الا مع المواقف والاشياء الواضحه الصريحه . .ولذا نراه يهتم بالتفصيلات ولايهمل الهوامش ولاشىء يضطره الى أن يتخلى عن موقفه . .

** أى تغيير يصيبه بالقلق ويفجر الألم فى رأسه أو فى بطنه . . فمشكلته صعوبة التكيف والتأقلم . .تكيفه بطىء وتدريجى ومن الصعب دفعة بشدة فهو يحتاج الى وقت ليفكر ويدبر . . ولذا فهو بطىء فى اتخاذ قراراته التى تأتى بعد دراسة وبالتالى فهو من الصعب أن يغير رأيه بسهوله .

** هذا الانسان مستهدف للألم بسبب شخصيته . .

** إنها الشخصية الوسواسة أو الشخصية القهرية . . .

**وهى مستهدفه لعدة متاعب أخرى نتيجه للضغوط المتزايدة مثل القلق النفسى ، وتوهم العلل البدنية ، ومرض الوسواس القهرى واكتئاب سن اليأس وكذلك الأمراض السيكوسوماتيه . .وتلك الاخيرة هى التى تتسبب فى استمرار وازدياد آلامه . .تلك الآلام التى ليس لها إلا منشأ واحد : الاحتكاك بالناس والمجتمع . .

* * *

## الشخصية الهستيرية ..

** اذا تجرأ دبوس وتجاسر واقترب منها واحدث خدشا بريئا وسطحيا فان اطراف الحى - ان لم تكن المدينة - سوف تهتز من هول صراخها . . وسيصاب الدبوس بكرب شديد من هول ماسيقع فوق راسه من جزاء يفعض ويمحى وجوده . . فالجرم عظيم قد تسبب فى آلام ودماء . . وستحط عليه اللعنات هو والذى صنعه والذى وضعه فى طريقها . . وسوف تصيب اللعنات ايضا كل من شاهد الدبوس وهو يخترق جلدها الرقيق الحساس وايضا كل من شاهد ولم يظهر القدر الكافى من الاسى والتاسف . . وقد يتحول الى قضية عامه تكتسب طابعا قوميا حتى لاتتكر المشكلة مرة اخرى اذ تجب معالجة الامر بحزم حتى وان اقتضى ذلك منع تصنيع الدبابيس .

** هذه هى الشخصية الهستيرية التى تولول وتصرخ لاى الم يصيبها حتى وان كان بسيطا من الوجهة الحسية العضوية . .وهى تحتاج للالم للسيطرة على الموقف وكسب الجولة . . تحتاج للألم لكسب وجذب الانتباه .

** تحتاج للألم لعقاب الآخرين والسيطرة عليهم واخضاعهم وذلك بعد أن تفشل فى تحقيق ذلك بالسلوك والاسلوب الايجابى . . .

تحتاج للألم لحل صراعاتها التى تفشل فى حلها بالمنطق وذلك لانها اساسا تتبنى وجهة النظر الاضعف وتتمسك بالموقف غير السليم . .

** وهناك أكثر من سمة فى هذه الشخصيات تكسب الألم معانى متعددة وتجعل له أبعادا مختلفة ويؤدى أدوارا ذات اهمية . .

** من أبرز السمات القابلية للايحاء . . وهذا يعنى سرعة التاثر والتقمص وعدم التحليل السليم والموضوعى والتفصيلى للأحداث والمواقف والمؤثرات وانما الخضوع لها والتأثر بها والتفاعل السريع والحاد والكامل معها . . من هنا تكون الاستجابة ليست سريعة فقط وانما لاتتناسب مع حجم المؤثر . .الاستجابة تفوق المؤثر بكثير . . والقابلية للايحاء ترتبط او تساهم فى صفة اخرى وهى عدم النضج الانفعالى . .. وذلك يؤدى الى التحمس الشديد والاندفاع العاطفى لموقف او لشخص فى لحظة عابره بسبب سطحى او غير حقيقى او غير ذى موضوع . . وقد تنقلب المشاعر الى العكس تماما فى لحظة اخرى ولسبب ضعيف . .

من خلال هاتين السمتين نستطيع ان نتصور كيف يكون احساسها وادراكها ،وكذلك استجابتها للألم . .

بفعل الايحاء . . فإن اى مؤثر يجعلها تحس بالألم الشديد . . وبفعل الايحاء وكذلك عدم نضجها الانفعالى فان ادراكها لهذا الألم يكون حادا وقويا .

** ثم هى تتسم ايضا بالانانية الشديدة وحب الظهور واستجلاب الاهتمام بأى ثمن . . اذا اضفنا الى ذلك سمة اخرى وهى عدم التحكم فى الانفعال فاننا حينئذ نستطيع أن نتصور استجابتها للألم وتعبيرها عنه وذلك عن طريق الصراخ الذى ربما لايهدأ حتى بعد زوال الألم . .

** واستمرار الألم أو توقفه سوف يعتمد بعد ذلك على مدى استجابة المحيطين بها . . اى الى ى مدى سيحقق الالم الاهداف التى ترمى هى اليها . .؟

** والعجز التى تعانية هذه الشخصية يغذى سمات اخرى كالعداء والعدوانية ولذلك فان استمرار الألم هنا يكون وسيلة لعقاب الاخرين . .

هكذا الالم فى حياة الشخصية الهستيرية .. انه مع اعراض اخرى يتحول الى مرض اسمه الهستيريا . .
انه الألم الذى لا يؤلم صاحبه بقدر مايؤلم الاخرين . .

* * *

# الشخصية الاكتئابية ..

** هو ليس مريضا بالاكتئاب . .ولكنه دائما مكتئب او فلنقل حزين او الاصح ان معنوياته هابطه دائما او على الاقل غير سعيد أى لايشعر بان اى شىء يستطيع ان يجلب له السعادة او ان الاشياء التى تكدره اكثر بكثير .

** انه صاحب الشخصية الاكتئابية . .شخصية من ضمن الشخصيات التى خلقها الله مثل الشخصية الهستيرية والقهريه . .

** والتعبير الشائع انه يرى الدنيا من خلال منظار أسود ولذا فموقفه دائما تشاؤمى وربما انهزامى وايضا انسحابى حيث يفضل الظل والابتعاد والانطواء حيث يكفيه ماهو مثقل به من هموم . .

** هذا الانسان مستهدف للألم . .فهو يعيش مع الألم . .تكوينه الاكتئابى يؤهله لان يعيش بالألم ومع الالم . .هو اسرع الناس للاحساس بالألم وبدرجة اكبر ..

** واذا كان الالم هو احد الأعراض الهامة فى مرض الاكتئاب - وقد يكون العرض الوحيد - فانه من السهل أن نتصور مدى حساسية الشخصية الاكتئابية وادراكها للألم . . .

وهى لاتشعر بالألم فحسب ولكنها تراه كاحد العناصر التى تتألف منها الحياة كالماء والهواء . . فهو قدر الحياة وهو قدر كل الاحياء . . .

## الشخصية القلقة ..

** حينما كان صغيرا وقبل كل امتحان كان يشعر بآلام حاده فى بطنه ..

** وحينما كبر وحتى الآن فان الصداع يلطش رأسه فجأة كلما قابل أحد رؤسائه أو كلما حضر اجتماعا هاما ..

** وحينما يهم بالسفر وحده أو مع أسرته فان أطرافه تتخاذل تحت تأثير الألم الحاد ويصبح عاجزا عن الاستقرار فى مكان واحد ..

** واذا كان على موعد صباح الغد ليتعامل مع مشكلة معتاده فان أسنانه فى تلك الليله تلتهب بالالم وتمنعه من النوم ..

** واذا قرأ فى الصحف أن انسانا مات فجاة بالسكته القلبية أو اذا زار صديقا أو جارا له مريضا بالقلب فان الألم يشب فى صدره ويشعر بأعراض تطابق أعراض الذبحة الصدرية ..

** هذه هى الشخصية القلقة ..

** ليست حالة مرضيه ولكنها سمات القلق والخوف التى تكون بارزة فى هذه الشخصيه وتظهر فى المواقف الضاغطه .. مواقف قد تكون عادية بالنسبه لآخرين ولكن بالنسبه له تثير قلقه ومخاوفه وتعوق نومه وتشغل فكرة وتسبب له آلاما فى جسمه ..

** القلق يسبب توترا .. والتوتر يجعل العضلات متقبضة غير قادرة على الاسترخاء .. وذلك يؤدى الى

الاحساس بالصداع والآلام فى الظهر والأطراف ..

** والقلق يصاحبة اضطراب فى الجهاز العصبى اللا ارادى وهذا يسبب آلاما فى المعدة أو الامعاء أو فى الصدر ..

** ومن سمات الشخصية القلقة الخوف .. الخوف من الأمراض ، والخوف من الموت ، وسرعة تقمص الأعراض المرضية التى يسمع عنها وبذلك يعانى من توهم العلل البدنية والآلام المصاحبة لها ..

** ورغم أن الموت ماثل لأعيننا فى كل وقت الا أننا ننساه أو نتناساه ، ونشعر أنه بعيد عنا جدا .. الا أن بعض الناس لا يستطيعون ذلك .. انهم دائما يفكرون فى الموت .. لديهم احساس مسيطر وشبه مستمر أن الموت يقف بالباب لينتهز فرصه ليغافلهم فيها ويقبض أرواحهم .. هؤلاء الناس فى حالات القلق تنتابهم أعراض تجعلهم يشعرون أنهم على وشك الموت .. يشعرون بصعوبة فى التنفس وآلام فى الصدر وسرعة فى ضربات القلب وعرق شديد .. ولا يهدأون الا اذا طمأنهم طبيب ..

* * *

** معظم الناس تنسى أنها ستموت ..

** المكتئبون يرحبون بالموت ..

** أما الشخصيات القلقة فترعبها فكرة الموت ..

ومن الطريف ان أحد الأبحاث العملية أثبت أن الشخصيات القلقة ـ التى تخشى الموت ـ تعيش زمنا أطول من أى شخصيات أخرى ..

* * *



# الفصل الرابع

- آلام الرأس
- الروماتيزم وآلام المفاصل ..
- آلام أسفل الظهر ..
- آلام البطن ..
- آلام الوجه ..



# آلام الـــــرأس

يحتل الرأس مكانة خاصة بالنسبة لبقية أعضاء الجسم .. فهو رقم ( ١ ) أو هو أهم جزء .. ففيه كل الحواس .. وفيه المخ .. وفيه الوجه .. وأنا أعرفك من وجهك .. فوجهك هو أنت .. وأعرف أحاسيسك من تعبيرات وجهك .. وأسطيع أن أعرف مشاعرك نحوى من خلال تعبيرات وجهك .. فأنا وأنت نرتبط من خلال وجهى ووجهك .. وعقلك فى رأسك .. أو مصدره المخ الذى يحتويه رأسك .. وكأن الرأس صنع خصيصا أو بطريقة خاصة ليحتوى المخ .. فهناك عظام الجمجمة .. وهى عظام صلبه وعنيدة .. ثم تلى العظام ثلاثة أنواع من الأغشيه تحيط بالمخ لضمان أكبر قدر من الحماية .. وبين الغشاء الداخلى الذى يحيط بالمخ مباشرة والغشاء المتوسط يوجد سائل اسمه السائل الشوكى .. وهو أيضا ـ أى السائل ـ يساهم فى حماية المخ من الضربات والاصابات حيث يمتص الصدمات التى قد تصل اليه عبر عظام الجمجمة ..

وما الانسان الا عقل .. وما حياة الانسان بدون عقل .. وقديما تصوروا مكان العقل فى الحجاب الحاجز الذى يلعب دورا أساسيا فى عملية التنفس .. والمعنى هنا أنه لا حياة للانسان بدون عقل .. ثم وضعوه فى الخصيتين .. والمعنى هنا أن العقل هو مصدر الحياة .. وأخيرا وضعوه فى المخ .. والمخ داخل جمجمة الرأس .. ولذا احتل الرأس تلك المكانه الخاصه وحمل بأكثر من

معنى .. ولذا كان الرأس أسرع الأماكن استجابه للألم حين يريد الانسان أن يتألم ..

وكل منا أمسك برأسه فى يوم من الأيام وأحس ألما .. ليس مرة واحدة ، وانما عشرات المرات ، وعند بعض الناس مئات المرات وعند الآخرين لم يتوقف على الاطلاق احساسهم بالألم فى رؤسهم .

بعض الناس يزورهم ألم الرأس مرة كل عام أو كل شهر .. و اخرون مرة كل اسبوع أو مرة كل يوم .. اما فى الصباح واما فى المساء .. فى الصيف أو فى الشتاء .. فى المنزل أو فى العمل .. قبل الدورة الشهرية أو أثناءها أو بعدها .. حين التعرض للشمس أو لضوء ساطع أو الاحساس بالبرد .. حين الشعور بالقلق أو الكآبة أو حتى وهم فى غاية السرور والاسترخاء ..

و آلام الرأس متنوعة فى الشكل والمدة .. قد تشمل كل الرأس أو جزءا من الرأس .. تعاود صاحبها كل مرة فى نفس المكان أو تنتقل من مكان لآخر .. وجع أو أحساس بالضغط أو مطارق تنهال على الرأس من الخارج أو نفس المطارق ولكنها تعمل من الداخل أو شد أو الاحساس بشىء ينبض .

وأسباب آلام الرأس متنوعه ومختلفه وتعد بالعشرات ..

وأهم الأسباب الحالة النفسية .. أهم حالة نفسيه تصيب الانسان بالصداع . القلق .. وهو اكثر انواع الصداع شيوعا . أى هو الذى يصيبنا فى معظم الأحيان ..

والقلق خوف وتوقع سيىء . ومع القلق يحدث توتر في العضلات .. عضلات الرقبة وعضلات الرأس .. ولذا فان الاحساس الغالب هو ان شيئا يشد رأسه ويكاد يشطره الى جزءين او ان شيئا ثقيلا قد وضع في منتصف رأسه .. او ان مطرقة تنهال على مؤخرة رأسه .. اذن لا مكان محدد .. ولاشكل معين . وايضا بدرجات مختلفة حسب حجم القلق .. ويظهر او يزداد حدة مع مضى ساعات النهار وتراكم المشكلات والاجهاد على خلاف الصداع الذى يظهر مع الاكتئاب ويكون في اشد صوره صباحا عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ..

. وصداع القلق متقطع . يجىء ويذهب .. ولكن اذا استمرت حالة القلق يظل ملازما للانسان .. وفي حالة القلق المزمن يألف الانسان الصداع بحكم العشرة وتمضى حياته والصداع في رأسه أو على رأسه ..

والمسكنات لاتجدى معه ولا تفيد .. ولكن معظم هؤلاء الناس الذين يعانون من صداع القلق يدمنون المسكنات .. يبتلعون كميات هائلة من الاسبرين والنوفالجين وما شابه ذلك .. في البداية يتناولون هذه المسكنات املين ان تفيد صداعهم ثم يزيدون من الكميات ثم يعتادون على تناولها بغض النظر عن عدم فاعليتها في تخفيف الصداع .. ولا يتحرك هذا الانسان الا والمسكنات في جيبه .. وادمان الاسبرين معروف ومنتشر .. وحديثا تم اكتشاف ان الاسبرين يفيد في حالات الاكتئاب .. اى انه يرفع الروح المعنوية ويحدث بعض الانتعاش .. وهناك تجارب تجرى حاليا في هذا الشأن .. ولكن المشكلة ان المريض يحتاج الى جرعات كبيرة لتحدث اثرا نفسيا .

ومن الصعب تناول هذه الكميات الكبيرة بالفم لانها تؤثر على جدار المعدة ..

صداع القلق اذن يتحسن بالمهدئات ، فهى تسبب استرخاءا فى العضلات لأن صداع القلق هو تقلص العضلات ..

.. وقد ينكر الانسان أنه يعانى من أى قلق اذا قلنا له أن صداعه مصدره قلقه .. وهو صادق لانه لايعانى من مشكلة ملحة تقلقة أو تخيفة .. كما أنه لا يعانى من أعراض القلق النفسى كمرض .. ولكنه رغم ذلك يعانى من صداع وخاصة فى فترة المساء بعد نهاية يوم عمل .. وتفسير ذلك أنه حدث تراكم لأحداث بسيطة مرت به خلال اليوم ولكنها كثيرة ومتعاقبه سببت له توترا فى نهاية اليوم دون أن يشعر به بشكل مباشر ، أو دون أن يدرك سببا له .. فمنذ أن يفتح عينيه صباحا وهو يواجه مشاكل : فى البيت .. فى الشارع .. فى العمل .. فى كل لحظة .. هناك موقف أو منظر يثير الضيق ، أو يثير قليلا من التوتر .. ثم تمر حادثة أخرى .. وهكذا .. وكل موقف يترك أثرا بسيطا .. ومن مجموع هذه المواقف يحدث التوتر وينتج الصداع ..

.. وقد يشعر الانسان بالصداع وهو ذاهب الى مكان معين أو حين يقابل شخصا معينا .. ولا يلاحظ هو نفسه ذلك .. ولكن مع تكرار الصداع قد ينتبه الى ارتباط حدوث الصداع برؤية هذا الشخص أو بزيارة هذا المكان .. والسبب هو قلق خفى لايدركه الانسان كقلق ، ولكن تدركه عضلات رأسه ورقبته وتحدث ألما .. قلق من رؤية هذا الشخص أو قلق من زيادة هذا المكان .

والصداع ذاته قد يثير قلقا وخوفا .. ويعتقد الانسان أنه مصاب بشيء خطير في المخ .. وقد يفرض على طبيبه اجراء أبحاث معينة لايرى الطبيب حاجة لها .. واذا رفض الطبيب يذهب هو بنفسه لاجراء هذه الفحوص والأبحاث التي تثبت سلامة مخه .. ولكن ليطمئن قلبه ..

.. ومريض الاكتئاب يعاني أيضا من الصداع .. يأتي الصداع مع أعراض وآلام أخرى .. أو يأتي كعرض وحيد بالنيابه عن كل أعراض الاكتئاب .. وقد يصاحبه الوهم الذي يتحول الى اعتقاد راسخ بأنه مصاب بورم في المخ .. ولاشفاء إلا بواسطة العقاقير المضادة للاكتئاب التي تشفي الاكتئاب فيختفي الصداع ..

.. ومن حالات الصداع الشهيرة تلك التي تحدث بعد اصابات الرأس .. خبطه على الدماغ أو حادث سيارة أو وقوع من مكان مرتفع أو سقوط شيء على الرأس .. واصابات الرأس قد يعقبها غيبوبة تطول أو تقصر .. وقد يحدث شرخ في الجمجمة أو تهتك في الأغشية المحيطة بالمخ ونادرا مايصاب المخ ذاته .. ولكن في معظم الأحوال لايحدث أي خدش .. ولكن اذا فقد المريض وعيه ولولمدة ثوان فان الحالة توصف بأنها ارتجاج في المخ .. ويخرج المريض من المستشفى سليما معافى .. ولكن تبدأ معاناته مع الصداع .. ويتدخل في ذلك عوامل كثيرة منها - وذلك هو الأهم - نوع شخصيته وكذلك حجم الاستفادة التي ستعود عليه من استمرار الصداع مع أعراض أخرى كالدوار وعدم التركيز والاجهاد السريع .

فقد يتوقع تعويضا وخاصه فى اصابات العمل .. وهذا النوع من الصداع قد يستمر شهورا طويلة .. وأحيانا بضع سنين .. وهو يتحسن نسبيا بالمسكنات .. ولكن هناك اتجاها أن هذا الصداع عرض اكتئابى .. وأن هذا الانسان قد أصيب بحالة اكتئاب نتيجة إصابه رأسه وارتجاج مخه ، وأن هذه الحالات تتحسن باستعمال مضادات الاكتئاب ..

.. وقد تستجيب الشخصية الهسترية للضغوط بالصداع .. وقد يظهر الصداع كعرض تحولى فى مرض الهستيريا .. وفى هذه الحالة تصفه المريضة بأنه أفظع وأقسى صداع ولكن لايبدو ذلك على وجهها واضحا .. ولاتستطيع أن تحدد مكانا معينا ولكنه منتشرا فى كل الرأس . ولايوجد وصف معين له وعادة مايكون مصحوبا بالآم أخرى فى أماكن معينة من الجسم أو فى الجسم كله ..

.. والانسان الموسوس يعانى أيضا من الصداع .. وبالذات الصداع النصفى .. ورغم أن اسمه نصفى ، الا انه فى كثير من الحالات يشمل الرأس كله أو ينتقل من مكان لآخر .. ولكن النوع التقليدى يبدأ فى أحد نصفى الرأس .. والمشكلة ذات شقين الصداع نفسه ، وأعراض ماقبل الصداع .. فقبل ظهور الإلم قد يعانى المريض من اعراض شتى . كالغثيان أو القيء أو آلام فى المعدة أو تنميل الأطراف أو هلاوس بصرية فى شكل خطوط تتحرك بسرعة امام العين وتحجب الرؤيه بعض الوقت وفى احوال نادرة وقليلة يفقد المريض القدرة على

الحركة لشلل مؤقت فى نصف جسمه المقابل لنصف الرأس الذى سيحدث فيه الصداع .. وهذا الشلل المؤقت قد يصيب عضلات الوجه أوعضلات العين .

هذه الأعراض تستمر بعض الوقت ثم يعقبها الصداع الذى يبدأ بجوار العين الى الخارج فى نقطة معينة ويصفه المريض بأنه يشعر وكأنه أحد شرايين رأسه ينبض بعنف فى هذه المنطقة ثم يزداد الصداع حده وانتشارا فيشمل نصف الوجه والرأس .. وقد يستمر ساعات أو أياما .. ويأتى على هيئة نوبات . قد ينام المريض ويستيقظ بدون صداع .. أو قد يصحو على الصداع .. وهو من أشد أنواع الصداع ، وقد يسبب شللا تاما فى حياة المريض ، فلا يستطيع التفكير أو التركيز فى شىء وقد يتوقف عن العمل كما لايستطيع الحديث مع أحد أو الاستمتاع بأى شىء .. وقد يستمر القىء مصاحبا للصداع ..

.. ولا أحد يستطيع حتى اليوم أن يدعى أنه يعرف سببا قاطعا للصداع النصفى .. هناك احتمالات كثيرة ولكن لا شىء مؤكد ..

فهو بدايه أكثر أنتشار بين المثقفين والأذكياء والطموحين والذين يعانون قلقا مستمرا .. وأكثر انتشارا أيضا بين أصحاب الشخصية القهرية اى الموسوسين .. وهو أكثر قبل الدورة الشهرية ومع حالات الاكتئاب والقلق المزمن .. ويظهر بعد ارهاق نفسى وأيضا مع الارهاق الجسمانى ومع قلة النوم أو الجوع .. ويزيد فى السيدات اللاتى يتعاطين حبوب منع الحمل .. ومع

التعرض الشديد للضؤ وأكثر فى الذين يعانون من مشاكل فى العين كضعف الابصاراً والاستجماتزم .. وهو أكثر فى عائلات مرضى الصرع .. كما ثبت انه يحدث تغييرات فى رسم المخ أثناء نوبة الصداع .. فهل هناك علاقة بين الصرع والصداع النصفى ؟ أو هل هناك علاقة بين موجات المخ الكهربائيه والصداع النصفى .. ؟ .. مما يشير الى أن هناك ثمة علاقة أن بعض حالات الصداع النصفى تتحسن باستعمال مضادات الصرع ..

* * هل السبب يتعلق بالهورمونات بدليل ازدياد نوبات الصداع قبل الدورة الشهرية ومع استعمال حبوب منع الحمل واختفائها أثناء الحمل .. ؟

* * بعض حالات الصداع النصفى ( القلة القليلة ) تكون بسبب وجود مشكلة عضوية مثل التشوهات الخلقية فى الأوعية الدموية للمخ وذلك يمكن إستبعاده بسهولة بواسطة الأشعة التى تصور شرايين المخ أو باستخدام الكمبيوتر .

* *هل المشكلة نفسية من البداية للنهاية أم أن هناك باستمرار أحد العوامل العضوية ، ثم تأتى الحالة النفسية لتفجر الموقف كله ؟ أم أن مريض الصداع النصفى يعانى نفسيا من جراء نوبات الصداع الشديدة وبالتالى يحدث تغيير فى شخصيته وأسلوب حياته ؟

لماذا هو أكثر أنواع الصداع ايلاما وعذابا .. ؟ هو كذلك لأنه نصفي .. أو حين يشمل فقط نصف الرأس والوجه .. فى هذه الحاله يشعر المريض بتركيز لان هناك نصفا مقابلا لايعانى من الصداع ..

الصداع الكلى أهون من الصداع النصفى حتى وان كانا بنفس الدرجة .. والعلاج .. ؟

مضادات القلق ومضادات الاكتئاب ومضادات الحساسية ومضاداع الصرع .. كلها عقاقير تستعمل الآن .. والعقار الذى يفيد مريضا قد لايفيد مريضا آخر .. والعلاج ليس عقاقير فقط وانما يبدأ أولا بالاطمئنان من أنه ليس هناك أمر مزعج .. ثم تفهم شخصية المريض ومشكلاته وصراعاته .. ثم معرفة الأشياء التى تتسبب فى حدوث نوبه الصداع كنوع معين من الأطعمة أو التعرض لضؤ قوى ومباغت أو قلة عدد ساعات النوم أو الاجهاد الجسمانى أو نقص السكر فى الدم .. الخ .. أى أن الهدف هو معرفة نوعية المريض ونوعية صداعه .. وهناك عقاقير للوقاية أى لمنع حدوث نوبة الصداع وهناك عقاقير أخرى تؤخذ مع بداية حدوث النوبه ..

.. والصداع أمر عادى فى حياة الانسان .. ولكن هذا الانسان وحده هو الذى يستطيع أن يقول أن صداعى هذه المرة مختلف .. فى هذه الحاله يمكن اجراء فحوص ومتابعة الحالة .. وليس كل صداع ورما فى المخ .. قد ينتج الصداع من أى التهاب فى منطقة الأنف أو الاذن

أو الحلق أو أى مشكلة فى العين أو الأسنان أو اضطرابات الهضم أو مشاكل الفقرات العنقيه أو ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أو نقص السكر فى الدم ..

وقد يحدث بعد موت شخص عزيز وخاصة اذا كان قد مات بمشكلة فى رأسه .. وأى قلق يصاحبه صداع .. وأى مباراه مع انسان آخر قد يصاحبها صداع .. والاكتئاب هو صداع للنفس وللرأس معا .. والغريب أنه برغم أن الصداع هو ألم الرأس ، فان المخ نفسه لايشعر بالألم ، لأن ليس به نهايات عصبية حسيه . وانما الألم فى الرأس يكون مصدره العضلات والأغشية المخية والأوعية الدموية فى المخ وكذلك الأعصاب التى تغذى الرأس والوجه والرقبه .. أليس عجيباأن يكون المخ هو مصدر أى ألم فى جسمنا ، ورغم ذلك لايشعر هو بأى ألم .. فهو اذن السيد الذى يؤلم ولايتألم ..

# الروماتيزم وآلام المفاصل..

* * هناك مركز فى المخ اسمه مركز الحركة .. من خلاله تصدر الأوامر للأطراف الأربعة لكى تتحرك .. وهى حركة خاضعة لارادة الانسان للسعى نحو هدف معين .. وحقيقه أن عقل الانسان هو الذى صنع الحضارة ولكن من خلال أصابع الانسان ومن خلال حركة قدميه من مكان لآخر ..

والعظام بينها مفاصل .. والحركه تتم عند المفصل .. والمفصل محاط بالعضلات التى تنقبض وتنبسط لكى تتم الحركة . والعضلات تحصل على تغذيه من الأعصاب الحركية الصادرة من المخ ..

ولكى تتم الحركه سليمة هادفه لابد أن يكون الانسان فى حالة وعى كامل .. وتكون له ارادته الحرة .. وجهازه العصبى السليم وعضلاته السليمة وأيضا مفاصلة السليمة .. والمفصل السليم هو الذى لا يشكو ألما .. وآلام المفاصل كثيرة ومتعددة .. ويمكن أن تعوق الحركه ..

والروماتيزم أشهر الأسباب .. أوأشهر الأمراض التى تصيب المفاصل فيحدث التهاب فى أغشيتها ويسبب ألما ويعوق وظيفة المفصل ، وقد يسبب فى النهاية حدوث تشويهات .. وهذه هى المشاكل الثلاث :

الألم ـ العجز عن آداء الوظيفة ـ التشويهات .. وعشر الناس تقريبا أو أكثر يعانون من الروماتيزم والآلام المفصلية .. وهو ألم غير عادى أو آثاره غير عاديه

فهو ألم يصاحبه عجز .. ألم يمنع الانسان من اداء وظيفته أو يقلل من كفاءته .. ألم يزداد مع الحركة أو لايحدث الا حينما يتحرك الانسان .. وهذا يؤلم الانسان نفسيا .. أكثر الآلام النفسيه عذابا تلك التى تنشأ من احساس الانسان بعجزه .. وهذه هى المشكلة الرئيسية لمريض الروماتيزم الذى يعانى من مفاصله .. هناك آلام كثيرة تصيب جسم الانسان ولكن ألم المفاصل له مشكلته الخاصه .. مشكلة الحركة . والحركه هى ارادة وحريه .. الحركة هى العمل ..

ولذا فالعجز هنا هو عجز الارادة وسلب الحرية واعاقة الانسان عن أداء عمله .. وفوق الألم المفصلى يحدث الألم النفسى الذى يزيد الحمل على المفاصل فتزداد ألما ..

العوامل النفسية تلعب دورا هاما وحاسما فى حياة مرضى الروماتيزم .. فالروماتيزم يمثل منطقة هامة بين الطب العضوى والطب النفسى ..

فى بعض الحالات تكون العوامل النفسية هى السبب المباشر للاصابة بالمرض الروماتيزمى .. والحالة النفسية تعنى اما مرضا مزمنا كالاكتئاب أو القلق أو مأساة مفاجئة؛ أى حدث خطير زلزل الانسان كموت عزيز أو خساره فادحة .. أو أن المريض يعانى صراعات مكبوتة مثل كراهيته لشخص معين أو عدائه لانسان ما أو غضبه من موقف معين .. كبت هذه المشاعر يؤدى الى تغييرات فى جهاز المناعة الذى قد يتسبب فى مشكلة بالمفاصل ..

ماهو جهاز المناعة .. ؟ هو جهاز لحماية الانسان .. جهاز عضوى منتشر فى الجسم وله خلايا ذات طبيعة خاصة .. خلايا حربيه مثل الجيش الذى تدربه ويقف على الحدود لملاقاة أى عدو .. هذه الخلايا تفرز مواد تواجه وتقابل أى مادة غريبه تدخل جسم الانسان من الخارج .. اذن جهاز المناعة يحارب أى هجوم من الخارج ويطلق على هذا الهجوم تلك المواد التى يفرزها أو يصنعها ، مثلما يطلق الجيش الرصاص على المهاجمين من الخارج .. هل يمكن أن يطلق الجيش الرصاص الى الداخل .. ؟ أى هل يمكن أن نتصور أن الجيش الذى أعده ودربه الشعب يطلق الرصاص على الشعب .. ؟ صعب طبعا أن نتخيل ذلك .. ولكن هذا هو مايحدث اذا أصاب الجنون جهاز المناعة .. أن هذا الجهاز فى هذه الحالة يصنع مواد تحارب أجهزة الجسم ..

.. هل الحاله النفسيه تؤدى الى اصابة جهاز المناعة بالجنون فتجعله ضد نفسه .. أى ضد جزء معين من الجسم الذى يحتويه .. ؟ هذا هو مايؤكده كثير من البحوث .. وهو أنه فى ظل حاله نفسية معينه سواء الحالات المزمنه كالقلق أوالاكتئاب أو الحالات الطارئة كالكوارث فان خللا يصيب جهاز المناعة .. وقد تظهر الأعراض المرضية فى خلال ساعات من وقوع الكارثة .. وتتجسد الكارثة النفسية فى صورة كارثة مفصلية ، فتلتهب المفاصل وتصرخ بالألم والتورم والتيبس والاحتقان .. أى تصبح مؤلمة متورمة متيبسة محتقنة ..

والحالة النفسية أيضا قد تلعب دورا فى استمرار الأعراض .. أى أنها تقلل من فاعلية العقاقير ، وكأنها تصر على آن يبقى المريض متألما عاجزا ..

.. بعض الأبحاث ترسم صورة للانسان المستهدف للروماتيزم .. أى للانسان المعرض للاصابه بالروماتيزم .. وتصفه بأنه انسان يتمتع بالشخصية القهرية .. وهو أيضا انسان طموح ومنافس ويحلم دائما بان يكون الأول أى فى المقدمة .. وهو آنسان يتحكم فى انفعالاته وعواطفه .. أو بالأصح يكبت هذه العواطف والانفعالات .. لايعبر عن غضبه .. لايعبر عن عدائه .. يبتلع كل المشاعر السلبية فتتلقفها خلاياه وتوجهها لتدمير المفاصل فتتألم وتتورم وتتيبس وتحتقن كبديل لمشاعر الغضب والكراهية والعداء والعدوان التى تم كبتها ..

.. وهناك آبحاث نفسية آخرى تقول ان الروماتيزم يظهر ليعبر عن الصعوبات الشخصية التى يواجهها الانسان فى حياته فهو اذن أحد مظاهر هذه الصعوبات أو المعاناة من هذه الصعوبات ..

.. صعوبات تجعل الانسان عاجزا قليل الحيلة .. أو هى صعوبات تكشف عجز الانسان وضعفه وقلة حيلته أى قلة امكانياته .. فهناك مشاكل فى حياة الانسان تعريه .. تكشفه .. تكشفه أمام نفسه ، وربما آمام الآخرين ولكن الأهم والأخطر آمام نفسه .. ولأن تلك المواجهه صعبة على النفس .. صعب أن يعترف الانسان بأنه أقل وأدنى .. صعب أن يعترف بأنه ضعيف أو خائف أوعاجز .. هنا تتفجر المفاصل بالألم والتورم والاحتقان كتعبير عن هذه الصعوبات أو كمظهر لهذه الصعوبات ..

والغريب والمدهش علميا أن كلمة روماتيزم تحمل هذه المعانى .. فأصل الكلمة روماتيزموس .. وهى أغريقية تعنى الحالة الوجدانية السيئة أو الضارة أو الشريرة التى انتقل أثرها من المخ الى المفاصل فأثر عليها .. اذن فقد ربط الروماتيزم بالحاله الوجدانية المزاجية ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير الحالة السيئة التى يعانى منها الانسان كالقلق أو الاكتئاب أو الاحساس النفسى بعد كارثة ..

وقد تعنى كلمة المزاج الشرير المشاعر السلبية المكبوتة كالكراهية والعداء والرغبة فى العدوان .. المهم .. هو أن هناك ارتباطا مابين الحالة الواجدانية والحالة المفصلية ..

والروماتيزم ليس فقط التهابا فى المفاصل ولكنه قد يؤثر على القلب والمخ والأوعية الدموية والعضلات والكليتين ..

والتهاب المفاصل له أكثر من سبب .. ميكروبى .. فيروسى .. اضطراب فى جهاز المناعة .. أوكبر السن .. أو اصابة من الخارج .. وقد لايكون هناك سبب على الاطلاق .. يكون هناك آلام فى المفاصل وتفشل كل الفحوص المختلفة فى اظهار أى شىء غير طبيعى فى المفاصل .. ولهذا آضيف الى كتب الطب عنوان جديد وهو الروماتيزم النفسى"

ومعناه أن المفاصل تتألم دون وجود سبب عضوى ، ودون حدوث أى تغييرات باثولوجية مرضية فى مكونات المفصل .. وتكون هذه الآلام بسبب حالة نفسية يعانيها المريض .. وبعلاج الحالة النفسية تختفى آلام المفاصل ..

والأمر يجب ألا يبدو غريبا .. فالألم قد يصيب أى جزء من الجسم كنتيجه أو كأحد أعراض الحالة النفسية .. والمفاصل جزء من الجسم .. جزء هام يحمل معانى حرجة : الارادة ـ الحريه ـ الحركة ـ العمل ـ الاعتماد على النفس ـ الاحساس بالقوة ـ معانى مرتبطة بماضى الانسان وحاضره ومستقبله .. معانى تأثرت بنشأته وتربيته وعلاقته بأسرته وبالمجتمع .. معانى مرتبطة بواقعة الحالى وقدراته وامكانياته ومدى تكيفه وقدرته على مواجهة الضغوط والمتطلبات والصعوبات والمشاكل المعاصره .. معانى مرتبطه بطموحه فى الغد ، ومدى رصيدة الذى يساعده على تحقيق هذا الطموح ..

ولذلك لاعجب أن تستجيب المفاصل بالألم ، وبسرعه ، اذا حدث أى خلل فى التوازن النفسى ..

*　　*　　*

وسواء كانت الحاله النفسيه هى المسئولة ١٠٠٪ عن الآم المفاصل أو كانت قد لعبت دورا بالاضافة الى العوامل العضوية الأخرى كما فى حالة الروماتيزم ، فان المريض فى النهاية يتأثر نفسيا بألمة وعجزه ..

فالألم فى مرض الروماتيزم ، أو فى الالتهاب العظمى المفصلى هو ألم مزمن .. ويشتد فى أوقات مما يعوق الحركة وقد تحدث بعض التغيرات فى الشكل وصعوبة فى بعض الحركات .. قد يجعل المرضى حركتهم أقل وعلاقاتهم محدودة .. شكل حياتهم يتغير ، وأسلوب حياتهم يتغير أيضا .. يتأثر العمل بالمرض .. يتأثر طموحهم بالمرض .. تتأثر اهتماماتهم بالمرض .. تتأثر علاقاتهم بالمرض .. تتأثر عواطفهم بالمرض ..

ولهذا فان المريض يعيد تكيفه مع الحياة الجديدة فى ظل الألم الطويل وفى ظل الصعوبات الجديدة . ولاشك أن هذا يؤثر فى شخصية المريض .. فكما أن المرض يصيب ـ أكثر ـ شخصيات معينه ، فانه أيضا يترك آثاره على الشخصية ، مثلما يترك آثاره على المفصل .. يصبح المريض أقل مرونه .. يحدث تيبس فى شخصيته مثلما حدث بعض التيبس فى مفاصله .. يصبح أكثر حدة وأكثر عنادا وأكثر بعدا بعواطفه وأفكاره حتى عن الذين يعيشون معه وبجواره ..

.. لكل هذا فان اهتمامنا يجب آلا يوجه الى المفاصل فقط .. فلا بد من تقييم الجانب النفسى بالاضافة الى الجانب المفصلى العضوى .. ومريض "الروماتويد" يحتاج الى اهتمام خاص .. لأن المرض يؤثر بشكل واضح فى حياته وبالتالى فى حالته النفسية ..

فهو قد يعانى من الاكتئاب .. قبل المرض أو مع أوبسبب المرض .. وقد يكون من نوع الاكتئاب الباسم أوالمقنع .. أى أن المريض لايشكو بشكل مباشر من الأكتئاب .. فهو يبتسم وهو يؤكد أنه لايشعر بأى حزن .. ولكن أشياء كثيرة أخرى تتغير وتشير الى أنه قد زهد الحياة .. وفى هذه الحالة فهو يحتاج الى المساعدة عن طريق العقاقير المضادة للاكتئاب والتى تؤدى دورا فى تخفيف بعض آلامه ..

وقد يعانى مريض الروماتويد من القلق .. بعض هؤلاء الناس تكون شكواهم بالاضافة الى آلامهم التوتر والعصبية والصداع وسرعة ضربات القلب وأحيانا الاسهال المزمن ..

وهناك متاعب أخرى فى العمل ومع الزوج والأبناء فالمشكلة ليست فقط عقاقير لعلاج الالتهاب وتخفيف الآلام ..

وليست فقط عقاقير لعلاج الاكتئاب والقلق وانما لابد من الاقتراب من حياة المريض .. حياته فى ضوء آلامه النفسية والجسدية .. كيف يتكيف مع القدر الموجود من الألم ؟ كيف يتكيف مع القدر الموجود من الحركة .. ؟ كيف يتكيف مع الشكل المتغير لمفاصله .. ؟ .. كيف يعيش حياته ويتعامل مع الناس ويواصل عمله وطموحه ويستمتع نفسيا وجسديا .. كيف يتقبل العلاج وينفذه .. أى كيف يكون متعاونا مع طبيبه ..

كيف يقبل المريض بعض التنازلات وهو متفائل وسعيد وراض .. فالمريض قد ينقلب ضد نفسه مثلما ينقلب جهاز المناعة ضد الجسم .. وهذا معناه أن نزعة تحطيم الذات مسيطرة عليه وهى حاله تشابه الانتحار .. فيهمل العلاج .. ويهمل وزنه .. بل ويتعمد السلوك الذى يسىء الى حالته العضوية ويؤدى الى تدهورها ..

اذن حالة الروماتويد ، أو أى حاله تسبب آلاما فى المفاصل ، لها أبعادها المختلفة العضوية والنفسية والاجتماعية .. وأى اغفال لأحد هذه الجوانب يعوق تقدم وفاعلية العلاج .. فهناك شفاء كامل لبعض الحالات .. ونسبه أكبر تتحسن .. ونسبه ضئيلة لاتتعدى العشر لاتتحسن ..

المهم هو الحالة المعنوية المصاحبة والتى يجب أن يسيطر عليها التفاؤل والرضى .. انه الرضى الذى يجعل الصعب سهلا .. يجعل المرفوض مقبولا .. يجعل القبيح جميلا .. انه الرضى الذى يقلل من تأثير العجز ويملأ نفوسنا بروح الكفاح والسعى ..

انهُ الرضى الذى يملأ النفس سرورا فيجعل للألم مذاقا مقبولا ..

* * *

# آلام أسفـــل الظهـــر ..

آلام أسفل الظهر .. لماذا هى منتشرة الى هذا الحد .. ؟ ومن منا لم يعان من آلام فى ظهره وخاصة فى المنطقه السفلى .. ؟

.. و آلام أسفل الظهر بالذات يمكن أن تأتى فى صورة متقطعة ولكنها تظل ملازمة للانسان مدى حياته على الأرض .. تأتيه على هيئة نوبات تستمر أياما أو أسابيع ثم تختفى شهورا أو عاما أو أكثر لتعاود الظهور مره أخرى .. ولكنها أيضا قد تستمر سنوات طويله دون انقطاع .. ربما فقط تخفت حدتها دون أن تختفى تماما .. تهدأ فى أوقات وتشتد الى حد الاحساس بالعجز فى أوقات أخرى ولا أحد يعلم بدقه لماذا تزداد .. وفى احصائية علميه أن أمريكا تفقد كل عام ٥ ملايين يوم عمل بسبب الام الظهر .. وفى احصائية أخرى من نفس البلد أن حالات آلام الظهر تمثل أعلى نسبة من المترددين على الممارس العام فى أمريكا .

والمثير أن هذه الدراسات ودراسات أخرى تشير أنه فى أغلب هذه الحالات لايوجد دلائل تشير على وجود حاله عضوية . فالعوامل النفسية تلعب دورا هاما وخطيرا فى آلام اسفل الظهر .

ولكن هنا أيضا أسبابا عضوية وهى كثيرة ويجب الكشف على المريض واجراء الفحوص اللازمة لاستبعادها قبل أن نتهم العوامل النفسية .. ولكن حتى فى حالة

وجود سبب عضوى فان الحالة النفسية قد تتأثر بسبب الألم وبسبب الاحساس بالعجز الذى ينشاء عن وجود ألم فى هذه المنطقة بالذات .. فقد تؤدى آلام أسفل الظهر الى صعوبة الجلوس أو الوقوف أو المشى وربما صعوبة النوم بالطريقة التى اعتادها الانسان .. وأيضا وتلك نقطة هامة صعوبة الاتصال الجنسى بالزوجة ولذا فان العجز الجنسى قد يكون أحد المضاعفات النفسية لآلام الظهر .. ولكن العكس صحيح أيضا وهو أن الانسان قد يعانى من العجز الجنسى لأى سبب ولذا يوضع فى موقف صعب وحرج للغاية فتظهر هنا آلام أسفل الظهر لتغطى عجزه وحرجه .. وتصبح المعادله كالآتى أنا أعانى من ألم فى أسفل الظهر ولذا فأنا لا أستطيع مزاولة الجنس ..

ولذا فان الطبيب يركز على الموضوع الجنسى فى كل الحالات .. وقد ينكر المريض هذه العلاقة بين آلام ظهره وبين ضعفه الجنسى .. وقد يؤكد ( عكس الحقيقة ) على أن آلالم ظهره هى التى بدأت ثم أعقبها العجز الجنسى مما يعطى انطباعا ( خاطئا ) للطبيب أن هناك سببا عضويا وراء كلتا الحالتين .. وبذلك نستطيع أن نقول أن آلام أسفل الظهر لها معنى .. وهو معنى خاص بالمريض ذاته .. معنى مرتبط بصراعاته النفسية التى يعانى منها .. قد يكون احساسا بالذنب لاندماجه فى علاقة محرمة .. وتأتى هنا الام الظهر كرمز للعقاب الذى يستحقه والذى يجب أن تمتد مضاعفاته الى العجز الجنسى .

وقد يكمن السبب وراء اضطراب علاقته بزوجته .. حين يختفي الحب تموت الرغبة .. والرغبة الميتة تميت الأعضاء .. ولابد من البحث عن سبب آخر لعجز الأعضاء لأن الكراهية مكبوتة ولايمكن التعبير عنها ، ولذلك تظهر على السطح أو على الظهر آلام أسفل الظهر ..

وقد يفقد الرغبه فى زوجته لاعن كراهية لها ، ولكنها لانها هى التى أضعفت أو أماتت الرغبة لديه حين فقدت أوتخلت عن بعض أنوثتها ..

وأيضا حين تتفوق الزوجة اجتماعيا او اقتصاديا او حين تتفوق فى عملها وتعلوا على زوجها فينقصم ظهره ويظهر الآلم ليدارى عجزه الجنسى الناشىء عن عدم رغبه فيها ..

.. ولنفس الأسباب تصاب المرأة بآلام الظهر حتى يرحمها ، آو بالأصح يرحم نفسيتها ويبتعد عنها فى الفراش .. آلام الظهر فى هذه الحاله حتى وان كانت شديدة وقاسية آهون عليها من هذه العلاقة التى أصبحت تمقتها وتشمئز منها ..

ولاننا فى مجتمعنا لانتحدث عن الجنس فإننا نظهر رغبتنا فيه أو اعراضنا عنه بطرق آخرى أوبأجزاء آخرى من أجسامنا .. وآسفل الظهر من أكثر الأماكن التى تحمل معانى ورموزا جنسية ..

والأسباب العضويه كثيرة ومعظمها يتعلق بالعمود الفقرى ومشكلاته .. أكثر الأسباب الانزلاق الغضروفى وقد يصاحب ذلك آلام فى أحدى الساقين أو كلتيهما .. والانزلاق الغضروفى قد يحدث بين الفقرات العنقيه حيث يسبب آلاما فى الرقبة والذراعين .. وعادة مايحدث بعد حركة مفاجئة أو رفع شىء ثقيل من على الأرض أو الانحناء وقد يبدأ بشكل تدريجى ويبدأ الألم فى الرقبة أو الظهر ثم يمتد الى الساق أو الذراع فى مسار الأعصاب الحسية التى تغذى الجلد والعضلات ويزداد الألم مع زيادة الضغط فى السائل الشوكى الذى يحيط بالأعصاب الخارجية من الحبل الشوكى ، وذلك حينما يعطس أو يكح المريض .. وفى الحالات التى يهمل فى علاجها وخاصه بعد مرور وقت طويل ، تصاب العضلات بالضمور بشكل تدريجى وعلى مدى طويل أيضا ..

والانزلاق الغضروفى يعالج فى البداية بالراحة والمسكنات والتمرينات مع تحاشى رفع أى شىء ثقيل من على الأرض وعدم الانحناء .. وحالات كثيرة تستجيب لهذا العلاج البسيط الذى تلعب فيه الوقايه والتمرينات العامل الأساسى .

وهناك اسباب أخرى فى العمود الفقرى تؤدى الى الام الظهر مثل الكسور والأورام والالتهابات والتشوهات الخلقية .. وكلها أسباب لها أعراض أكلينيكيه واضحه ويمكن الكشف عنها بسهوله بواسطة الأشعه والفحوصات المعملية ..

والمقصود بالكلمة "عرق النساء" هو الآلام الممتده فى الساق من الظهر لأحد الأسباب السابقه ..

.. والضعف الجنسى لايحدث الا مع اصابة الأعصاب المغذية للأعضاء والعضلات الجنسيه بشكل مباشر وهذا نادر الحدوث ، لأن الانزلاق الغضروفى فى هذه المنطقة نادر .. فعاده مانرى ذلك فى حالات الكسور الناتجة عن الحوادث أو الوقوع من مكان مرتفع أومن على ظهر حصان مثلا ..

ولذا فان الضعف الجنسى الذى يصاحب الام أسفل الظهر هو ضعف له معنى أو ضعف بسبب الألم ..

وبعض الأمراض النفسية يصاحبها آلام فى أسفل الظهر كأحد الأعراض .. كالاكتئاب والقلق الهستيريا .. وقد تكون هذه الآلام هى العرض الوحيد فى تلك الأمراض وهنا أيضا وبالذات تحمل أكبر المعانى .. انها تحمل المرض كله وتعبر عنه بمفردها ..

.. وبذلك تتضاعف مسئولية الطبيب .. فاذا جاءه مريض بألم فى أسفل الظهر فعلية أن يستبعد أولا الأسباب العضوية ، ثم عليه أن يستبعد ثانيا وجود مرض نفسى عبر عنه المريض بألم الظهر .. ثم عليه بعد ذلك أن يعرف شخصية المريض .. فبعض الدراسات أثبتت أن بعض الحالات تتميز بشخصية غير سوية لاتتسم أساسا بالنضج .. فهى شخصية عاجزة اعتمادية .. وهذه الشخصية تعتمد على الألم فى تنظيم علاقاتها بالآخرين .. أى يصبح الألم هو محور حياتها

ولاحديث لها الا وصف الألم وماتشعر به .. ودائما ماتراه وهو يضع يده على ظهزه متوجعا ويمشى بطريقة خاصة متوجعاً ايضا أو يميل بجسمه على المكتب .. وتراه وهو يتناول المسكنات ويهمه أن يراه الآخرون وهو يبتلع هذه الأقراص .. ويعتذر عن عدم القيام بالمهمات التى توكل اليه ، وكثير الغياب عن عمله ، وكثير التردد على الأطباء طلبا للاجازات المرضية .. وايضا كثير الاعتذار لزوجته لعدم قدرته على آداء واجباته الزوجيه ، وذلك لأن ظهره يؤلمه ..

* * *

## آلام البطـــــن ..

* يوجد فى بعض دول العالم عيادات خاصة يطلق عليها عيادات الألم .. الألم لأى سبب وفى آى مكان .. وفى عيادة الألم يتم تقييم شامل لحالة المريض من الناحية العضوية والنفسية والاجتماعية .. والعيادة تضم خبراء متخصصين فى فروع الطب المختلفة .. ولاهم لهم الا الألم كعرض له آسبابه التى يجب آن يعرفوها وله أيضا علاج .. يذهب المرض الى عيادة الألم ليقول لدى ألم فى الرأس أو البطن أو الظهر أو أى مكان اختاره الألم .. يفحصه فى البداية طبيب تمرس فى سماع شكاوى الألم الصادر من أى مكان .. ثم ينضم اليه طبيب آخر متخصص فى هذا المكان .. آى متخصص فى الرآس أو البطن مثلا .. ثم يقرران له قائمة من الفحوصات المعملية والأشعة .. ثم يراه الطبيب النفسى ليقرر حالته النفسية .. أى مرض نفسى او عقلى يعانى ؟ آى عوامل نفسية آسهمت فى ظهور الألم أوضاعفت من الاحساس به .. أى مضاعفات نفسية ألمت بالمريض بسبب هذا الألم ..

.. أى أن امام الطبيب النفسى عدة أسئلة يجب آن يجد الاجابة عليها .

* هل الألم سببه مرض نفسى ..
* هل العامل النفسى ضاعف من الاحساس بالالم االعضوى ..

هل عانى المريض نفسيا بسبب الألم العضوى .. بمعنى آخر هل هو ألم نفسى خالص ، أو عضوى خالص ، أو مزيج من الاثنين .. واذا كان مزيجا فمن يحمل الوزر الأكبر ، وبأية نسبة .. ؟

وقد يستعين الطبيب النفسى بالاخصائى الاجتماعى ليدرس أثر الألم على حياة المريض فى اسرته وفى عمله وفى المجتمع .. والاخصائى النفسى قد يساعد فى اجراء الفحوص النفسية اللازمة ..

ثم تجتمع لجنة الألم وأمامها المريض وقد تجمعت أمامهم كل المعلومات .. ومن خلال ذلك توضع خطة علاجية متكاملة تشمل علاج المرض وتخفيف العرض أى الألم وذلك بالوسائل العضوية والنفسية معا وذلك لاعتبار الألم مشكلة نفسجسمية أو جسمنفسية ..

.. الأرقام الصادرة عن عيادات الألم تقول : ان ١٧٪ من المرضى يشيرون الى البطن كالمصدر الوحيد للألم .. وأن ١٢٪ يشيرون الى البطن مع أماكن أخرى .. أى أن ٢٩٪ من المرضى يعانون من آلام مصدرها منطقة البطن .. المثير أكثر هو أن ٥٠٪ من هؤلاء المرضى لايعانون من أية حالة عضوية على الاطلاق .. أى أن آلامهم ترجع الى عوامل نفسية ..

ونفس الأرقام تصدر عن عيادات الجهاز الهضمى التى تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى الذين يترددون بسبب آلام واضطرابات فى الجهاز الهضمى لايعانون من مرض

عضوى فى الجهاز الهضمى وانما يعانون من اضطرابات فى وظيفة الجهاز الهضمى بسبب اضطراب فى الحالة النفسيه ..

اذن البطن يلى الرأس كمصدر للألم بسبب الحالة النفسية المضطربة .. وهو من أغرب أنواع الآلام .. فالمريض يعجز عن وصفه بدقه .. فأحيانا يصفه بانه وجع ، وأحيانا أخرى يشعر به كمغص ، وفى أحيان كثيرة يصفه بانه احساس بعدم الارتياح أكثر منه ألما .. يشعر به فى تجويف البطن الى أعلى فى منطقة المعده بالذات أوالى أسفل فى الجانب الأيمن أو الأيسر أو قد يشير الى بطنه كله ويتألم لأى ضغط بسيط على جدار البطن ..

ونادرا مايوجد الألم وحده وانما تصاحبه أعراض أخرى كالانتفاخ أو الغثيان والتجشؤ ، وربما القىء أحيانا أو الاسهال أو الامساك .. وأحيانا يشعر أن الآلام صعدت الى صدره ووصلت الى حلقه كصاروخ من نار .. وقد تمتد آلام البطن الى الشرج أو الى الأعضاء التناسليه .. وهذه الأعراض قد تداهم المريض صباحا عقب استيقاظه من النوم أو قد تزوره مساء فقط أو كل الوقت .. وقد تشتد قبل موعد الأكل أوبعد الأكل مباشرة أو قد لاتظهر الا وهو يجلس الى المائدة أثناء الأكل . وقد تظهر مع أكلات معينه أو مع أى أكل ..

.. وقد يتذكر المريض أن هذه الاضطرابات لاتصيبه الا بعد انفعال أو فى مواجهة مشكلة وقد ينكر تلك الصلة تماما

الا أن الحقيقة العلميه تؤكد أن العامل النفسى دائما موجود فى كل اضطرابات الجهاز الهضمى .. قد يكون هو السبب الاول والأوحد وقد يقف بجانب أسباب أخرى عضوية يؤازرها ويساعد فى احداث الاصابة اللازمة .. اذن فأى عرض فى هذه المنطقة .. لايخلو من معنى ..

وقد يبدو أن الام البطن لاتمثل صعوبة تشخيصية للطبيب ولكن الحقيقة غير ذلك وخاصة فيما يتعلق بتحديد أهمية دور العامل النفسى فى الحالة ..

والمشكله تكمن فى أن الحالة النفسية تحدث تغيرات فعلية فى الأنسجة تعرف بالتغيرات الباثولوجية يراها الطبيب رأى العين بمنظاره الذى يسير عبر القناة الهضمية ابتداء من الفم أو من الشرج .. هذه التغيرات الباثولوجيه تحدث بسبب الحاله النفسية وتحدث أيضا بسبب عوامل عضوية فمن يلوم الطبيب .. ؟ وأى خطة علاجيه يضعها للمريض .. ؟

وبسبب هذه المشكلة فان مرضى كثيرين يتناولون العديد من العلاجات ولفترات طويله جدا دون ظهور أدنى تحسن أو تحسن ضئيل جدا ....

.. والأمراض العضوية التى تصيب الجهاز الهضمى تدخل معظمها فى دائرة الأمراض النفسجسمية .. أى أمراض عضوية أسهمت الحالة النفسية المضطربة فى حدوثها أو فى ظهورها .. وهذا يعنى أنه حتى وان كانت الحالة عضوية الا ان العلاج يجب ألا يقتصر فقط على العلاج العضوى وانما يجب توجيه عناية خاصة للحالة

النفسية .. واهمال الجانب النفسى يجعل اضطرابات الجهاز الهضمى مزمنة .. فالمريض يظل يشكو لسنوات .. يتحسن بعض الوقت أو يشفى لبعض الوقت ولكن الحاله تعاوده مرة أخرى ..

.. وقرحة المعدة والاثنى عشر من أبرز الأمراض التى تحدث ألما يشعر به المريض فى منطقة البطن .. وهى آلام لها علاقه بالأكل .. أى قد تزيد مع الأكل كما فى حالة قرحة المعدة أو تختفى مع الأكل كما فى قرحة الاثنى عشر ..

.. ولاخلاف الآن أن القرحة سببها نفسى أو نفسى وعضوى .. والنكسات تحدث لأسباب نفسية ..

وقد يشكو المريض من ألم القرحه دون وجود قرحة .. وفى هذه الحالة يفشل الطعام فى تخفيف الآلام .. واذا بحثنا فى تاريخ عائلته فسوف نجد أبا أو أما أو أخا عانى من حاله مشابهة .. أى عانى من آلام البطن .. والمريض يصف احساسه بانه عدم ارتياح أكثر منه ألما .. ويصاحب ذلك انتفاخ وغثيان وربما تجشؤ ..

وكل البحوث من كل العالم تعطى العامل النفسى مكانة بارزة .. ففى نصف الحالات كان الأب يشكو من حالة مشابهة .. ألم فى البطن لسبب نفسى أو لسبب عضوى .. أى أن الطفل كان يسمع اباه مثلا يمسك ببطنه ويتلوى أويصرخ .. أو يرى امه دائمة الشكوى ودائمة التردد على الأطباء .. فارتبط الألم عنده بالبطن .. أى من يتألم أو من يريد ان يتألم يجب أن يمسك ببطنه .. فالبطن هو مصدر كل الآلام فى الأرض ..

.. وبحث مثير أثبت أن ثلث المرضى الذين يشكون من ألماق البطن قد فقدوا أحد الوالدين عن طريق الموت .. والسبب كان مرضا فى البطن .. فقد مات أحد الوالدين وهو يتألم ببطنه ..

ولماذا الوالدان بالذات ؟ هل هو العامل الوراثى .. ؟ هل هذا معناه أن المريض الذى يقف أمامنا الآن متألما ببطنه قد ورث من أحد الوالدين حساسية الأعصاب المغذية للجهاز الهضمي .. وحساسية الأعصاب معناها الاستجابة السريعة فى حالات القلق والمواقف الصعبه فى الحياة .. والجهاز الهضمي يتغذى بالجهاز اللاارادى .. وهو جهاز يعمل بشكل تلقائى ومستمر منذ أن يولد الانسان وحتى يموت .. يعمل بدون اراده من الانسان .. وهذا الجهاز فرعان .. فرع يطلق عليه اسم الجار سمبثاوى ( العصب الحائر ) وهو مسئول عن انقباض عضلات القناة الهضمية فيندفع الطعام من مكان الى مكان ومسئول أيضا عن افراز الحامض والمخاط .. والفرع الثانى يسمى السمبثاوى ووظائفة مناقضه لوظائف العصب الحائر أى فى الاتجاه المعاكس .. وحين يقلق الانسان ينشط بشده العصب الحائر ويطغى على الفرع السمبثاوى ويكتم صوته .. فتتحرك القناة الهضمية حركات غير طبيعية وتحتقن ويزداد افراز الحامض والمخاط ويشعر المريض بكل الأعراض التى يمكن أن تحدث مع أى مرض يصيب القناة الهضمية فى أى مكان : انتفاخ .. حرقان .. وجع .. مغص .. غثيان .. قىء .. تجشؤ .. اسهال .. عسر هضم ..

.. بعض الناس يستجيبون بجهازهم فى حالات القلق .. نقطه ضعفهم فى هذا الجهاز .. وبعض الدراسات تحاول أن تقول أن الانسان يرث هذا الاستعداد .. ويدعم ويتأكد حين يرى أحد الوالدين دائم الشكوى بالجهاز الهضمى .. وأكبر هزه تصيب الانسان حين يموت أحد والديه سواء كان طفلا أو كان يقترب من الشيخوخة .. فاحساس اليتم يعانى منه الطفل والكبير .. وهو احساس بالضياع .. كالثمره التى تقع من على الشجرة أو التى تقع لأن الشجرة قد انتزعت من الأرض أو اقطع ساقها .. فالوالدان هما الجذع الممتد فى الأرض وهما الساق التى تحملنا فى طرفها ..

الانسان الذى يموت أحد والديه قد يشعر بالضياع بشكل مباشر ولفترة ما أو قد يتحرك عقله الباطن بكل مخاوف الطفولة ومخاوف الانفصال .. هذه المخاوف عرفها الطفل واختزنت فى عقله الباطن فى الأوقات التى كانت أمه تبتعد عنه ..

انها حالة الأسى التى يصاب بها الانسان حين يفقد أحد والديه .. فى البداية لايشعر بشىء ويبدو صامدا مستقبلا أمر الله وكأن تنميلا قد أصاب وجدانه .. ثم ينكر حالة الموت ويتصور أن الذى مات سوف يطرق الباب ويأتى لزيارته .. أى أنه لم يمت .. ثم تبدأ مرحله القبول والاعتراف بالواقع ويصاحب ذلك حزن عميق .. وهذا الحزن يهبط الى البطن حيث كان يشكو العزيز الذى مات .. وهنا يتوحد الانسان مع حبيبه .. فيشعر مثلما كان يشعر ويتألم مثلما كان يتألم .. وقد تظل حالة الأسى

لمدة سنوات .. وهذا يعني أن مريضنا سوف يظل ممسكا ببطنه طوال هذه السنوات ..

.. والبيئة قد تكون أكثر تأثيرا .. فالصور القديمة لاتغادر عقل الطفل .. تظل محفورة فى ذاكرته وتنتقل الى خياله بسهولة وبدون استدعاء ارادى .. والصورة التى حفرت فى عقله هى صورة أمه وهى تتألم من بطنها .. يصبح هو نفسه بعد ذلك مشغولا بجهازه الهضمي .. ويصبح حساسا لأى تغير يطرأ على احساسه ببطنه ومثل هذه التغيرات متوقعة لأى سبب .. وأبرز هذه الأسباب القلق .. ولهذا فان قلقة ينعكس بسهولة على جهازه الهضمي وتظهر الأعراض بسرعة . كى يصبح بطنه وسيلة للتعبير عن أى ألم نفسى .. أى للتعبير عن معاناته .. أى معاناها أن يمسك ببطنه ويظهر ألمه الذى يشعر به فعلا ..

وآلام البطن لأسباب نفسية تأتى فى صورة اكلينيكيه تشابه أو تتطابق تماما مع الآلام التى تحدث لأسباب عضوية مثل القرحة أو التهاب الزائدة الدودية .. والأبحاث أثبتت أن الزائدة الدودية تستأصل ظلما فى ٥٠٪ من الحالات .. فالمريض يأتى شاكيا من آلام تشخص اكلينيكيا على أنها التهاب حاد فى الزائدة الدودية يهدد بانفجارها وتجرى جراحه فورية .. ثم يثبت التحليل الهستولوجى سلامة الزائدة .. أى أنها لم تكن ملتهبة ولم تكن سبب الآلام الحاده .. والمرارة أيضا تستأصل بنفس الطريقة .. وقد يستأصل الرحم .. ورغم ذلك لاتختفى الآلام .. لأن الآلام ليس مصدرها البطن .. ولكنها تأتى من أعلى . من الرأس

.. والتغيرات الانفعاليه تظهر أثارها فى نفس اللحظة على المعدة وعلى الأمعاء الدقيقة والغليظة .. والآلام التى تظهر فى حالة القلق الحاد يكون مصدرها الأمعاء الغليظة ..

والحاله الواجدنية تؤثر على حركة الأمعاء الغليظة بإحدى طريقين : اما حركة زائدة مع اسهال أو ضعف الحركة مع الامساك ..

الحركة الزائدة يصاحبها اندفاع الدم واحمرار جدار الأمعاء وانقباض العضلات الطولية .. ان كلمة تثير الغضب يمكن أن تؤدى الى مثل هذه التغيرات وكذلك القلق الحاد والصراعات .. أما فى حالة قلة الحركة فان السبب النفسى المباشر هو الاحساس بالهزيمة الذى يؤدى الى الاكتئاب والانطواء .. تقل الحركة وينسحب الدم ويقل المخاط ويحدث الامساك ..

ومشكلة المشاكل القولون العصبى .. أكبر مصدر لمتاعب الجهاز الهضمى .. هكذا يؤكد أطباء هذا الفرع فنصف الحالات التى تتردد عليهم يعانون من مشكلة القولون العصبى .. ولايوجد تفسير لماذ هو أكثر انتشارا فى مصر .. والترجمة الدقيقة ليست القولون العصبى ، والأدق منها القولون سهل الاستثارة .. أى الذى يستجيب بسرعه لمثيرات وبواعث القلق والاستجابه تكون شديدة فيتحرك بطريقة عصبية وتنقبض عضلاته حتى يمكن أن يحس تحت عضلات البطن ويحدث آلاما شديدة وقد يصاحب ذلك حالات من الاسهال أو الامساك .. فهو عصبى وقلق ومقلق ومعذب أيضا ..

فصاحبه لايشعر بطعم الراحة ولابطعم الاسترخاء .. فأعراضه تظهر بسبب التوتر وهو أيضا يزيد صاحبه توتراً بسبب أعراض أخرى مزعجة كالانتفاخ وضيق التنفس والاحساس بالدوخه وزغللة العين وأيضا الصداع .. ومع كل هذه الأعراض أو بعضها لايستطيع الانسان التركيز أو الاتقان .. وصاحب هذه المشكلة اعتاد ابتلاع عشرات الأنواع من العقاقير .. قبل الأكل وأثناء الأكل وبعد الأكل وحين الاستيقاظ من النوم وقبل النوم .. عقاقير للهضم وأخرى ضد التقليصات .. وعقاقير للامساك أو الاسهال حسب الحالة .. وأيضا عقاقير مهدئة .. ومعظم العقاقير التى تعالج الأعراض المختلفة للجهاز الهضمى يدخل فى تركيبها أحد المهدئات ..

والقولون العصبى أكثر انتشارا بين النساء .. والحالة تستمر لسنوات طويلة وفى الغالب حتى نهاية العمر أو حين تختفى كل أسباب القلق فى حياة الانسان وهذا مستحيل أو حين يصاب الانسان بالتبلد الوجدانى وذلك أيضا مستحيل أو تلك مصيبة أكبر ..

وعادة ماتبدأ الحالة فى سن مبكرة حوالى العشرين .. وليس كل انسان يقلق يصاب بالقولون العصبى .. أى أن القلق وحده لايكفى .. فالقولون العصبى له ناسه .. وكل الدراسات اتفقت وأجمعت - دون أن تشذ احداها - على أن هناك انسانا معينا مستهدفا للاصابه بالقولون العصبى .. هو أولا انسان ذكى وشديد الطموح .. الذكاء بدون طموح لايؤهله للاصابة بالقولون العصبى ..

والطموح فقط لايكفي بل يجب أن يكون طموحا شديدا .. طموحه لابد أن يفوق قدراته وامكانياته حتى وان كان شديد الذكاء . طموحه الذى يدفعه لأن يكون الأول دائما .. الأول في كل شيء في دراسته .. في عمله .. بين أصدقائه .. لايرضى بالمركز الثاني في أى شيء .. وهذه هي قضيته الأولى والرئيسية ولاشيء يشغله عن ذلك .. وهذا الانشغال الدائم والذى يصبح هما هو القلق ذاته .. فهي حاله دائمة من القلق في النوم واليقظه .. لهذا فالنوم دائما قليل وغير مريح .. والأرق أحدى السمات البارزه .. والاستعانه بالمنومات يبدأ في سن مبكرة .. والنوم ضرورة قصوى لان يعقبه يوم عمل .. فهو لايضيع وقته هباء .. فلا وقت الا للعمل .. ولذا فهو لايستطيع أن يسترخي .. وحين تبدأ أعراض القولون العصبي تتضاعف المعاناة .. يزداد القلق ويقل النوم .. والألم يحدث اضطرابا في حياته وفي طعامه كما يحد من حركته وانطلاقه ..

.. ودراسات أخرى أثبتت أن القولون العصبي .. أكثر انتشارا بين أصحاب الشخصية القهرية .. أى أن الموسوس الدقيق العنيد المنظم الحساس هو أكثر عرضه للقولون العصبي .. فهو متوتر من رأسه ومتوتر أيضا من أمعائه وربما متوتر من كل عضلة في جسمه .. فالتوتر هو السمة البارزة لهذه الشخصية ..

ودراسات أخرى أكدت على المخاوف .. أى الاحساس الدائم بالخوف وبالتهديد ، وبالتالى بالتحفز .. التهديد من الخارج وأيضا التهديد والخوف من الداخل حيث

الرغبات العدائية العدوانية .. والبعض يؤكد على أن السمة الغالبة فى الشخصية التى تصاب بالقولون العصبى هو الاحساس الدائم والمستمر بالذنب دون ماسبب أو لأسباب تافهة وبسيطة ..

.. ومن خلال خبرتى الشخصية أرى كثيرين من مرضى الاكتئاب يشكون من القولون العصبى ، وأرى القولون العصبى أكثر انتشارا بين أصحاب الشخصية الاكتئابية .. والشخصية الاكتئابية غير مرض الاكتئاب .. فصاحب الشخصية الاكتئابية هو انسان يستجيب لأحداث الحياة البسيطة بمشاعر الحزن وسرعان ماتهبط معنوياته وخاصة حين تضطرب علاقاته بالمحيطين .. وقد يشعر بالحزن دون ما سبب .. وفى تلك اللحظات يتحرك قولونه العصبى بالألم ..

وهكذا الألم والحزن وجهان لعمله واحده أو هما متلازمان على كلا وجهى العمله ، أينما تدير وجهك تراهما معا .. فلا حزن بدون ألم ولا ألم بدون حزن .

# آلام الوجـــه ..

قالت له : أحبك ..
قال لها : أعرف من قبل أنك كنت ستقولينها ..
سألت بدهشة : كيف ؟
قال : رأيت كلمة أحبك مكتوبة على وجهك ..
قالت : لم اكتب شيئا على وجهى ..

ضحك من قولها وقال موضحا : عضلات وجهك تحركت تلقائيا ورسمت الحب .. وأعظم لوحة للحب ترسم على وجه يحب .. فهناك أعصاب خاصة للعواطف تغذى عضلات الوجه .. هذه الأعصاب تأخذ أوامرها مباشرة من وجدان الانسان .. أى من قلبه ومشاعره وأحاسيسه ... وتنطلق بهذه المشاعر والاحاسيس الى الوجه لترسم لوحة .. أى تتحرك عضلات الوجه بمعنى معين .. معنى يقول أنا أحب .. أو أنا حزين .. أو أنا أتألم ..

وحين أمتلأ وجدانك حبا استرخت عضلات وجهك بالبهجة واتسعت عيناك بالسرور واجتمع الشوق مع الفرحة ليسيطرا على شفتيك فخرجت من بينهما الكلمات راقصة بمرح .. ومازال العلم عاجزا عن تفسير ذلك النور الذى يملأ الوجه حين يشعر الانسان بالحب والسلام والطمأنينة ..

وانتصر الحب على الألم .. فرغم الألم الفظيع الذى كان يفتك بأحشائها فان حبها له رسم الفرحة والسعادة على وجهها .. كانت تعرف أنه ينهار حين يراها تتألم .. وحالته أصبحت لاتحتمل مزيدا من الانهيارات بعد ان عاش معها مرضها وآلامها التى لاتنتهى .. وقررت أن تصرع أى تعبير عن الألم يحاول وجهها - على الرغم منها - أن يشى به .. وقبل مجيئه فى هذه الليلة نظرت الى المرآة .. واستجمعت كل حبها له .. وسرعان ما استلسمت عضلات وجهها أمام فيضان الحب الذى تدفق من وجدانها .. فابتسمت .. وجاء من خلفها وتلاقت أعينهما فى المرآة .. فتقهقرت والقت بمؤخرة رأسها على صدره فاحتوى خصرها بذراعيه وأراح خده فوق رأسها فاستدارت وواجهته بعيونها فانغرز خنجر مسموم فى صدره وأدرك وجدانه الذى يعشقها انها تتألم رغم ان الحب قد رسم سعاده على وجهها .. وفى ثانية أدرك الحقيقة .. أدرك أنها تحاول أن تسعده بأن تخفى آلامها .. وأدرك أنه اذا أظهر لها أنه عرف أنها تتألم فانها سوف تشعر بالتعاسة والحزن .. فقرر أن يفعل مثلها ... قرر أن يخنق ألمه النفسى ويمنعه من أن يظهر على وجهه وأن يجعل حبه يرسم سعادة على وجهه .. سعادة انها لاتشعر الآن بألم .. واحتضنها بقوة .. وسالت دموعها فرحة أنه لم يعرف أنها تتألم .. وسالت دموعه فرحة انه جعلها تشعر أنه لم يعرف أنها تتألم ..

* * *

أى ألم يشعر به الانسان حتى وان كان بسيطا يظهر أثره على الوجه .. ولاأحد يخطىء لوحة الآلم المرسومة على وجهه انسان يتألم .. ولكن ماذا يحدث حينما يكون الآلم فى الوجه نفسه أى حين يتألم الانسان بوجهه .. أن عضلات الوجه تتقلص لهذا الألم .. وفى نفس الوقت تتحرك الأعصاب اللاارادية لترسم الألم على هذا الوجه المتقلص بالألم .. وبذلك تتشكل أبلغ لوحة للألم .. وفى هذه اللحظة يتساءل الرأى بدهشة : لماذا خلق الألم .. ؟ لماذا خلق الانسان وخلق معه أسباب عذابه .. والألم أحد هذه الأسباب ..

والالم الذى يشعر به الانسان فى وجهه له أسباب متعددة .. بعضها بسيط ومباشر وأشهرها آلام الأسنان التى تنتشر فى الوجه .. يليها فى الحدة والقوة آلام الأذن .. وفى الجبهة يشعر الانسان بالألم نتيجة لالتهابات الجيوب الأنفية . .

وفى الصداع النصفى ينتشر الألم فى الوجه . .

.. ولكن أفظع الألم جميعها : ألم العصب الدماغى الخامس .. ذلك الألم الذى مازال حتى الآن مجهول السبب .. ينزل بالانسان كالصاعقة وينتشر فى أحد جانبى الوجه فى الفك أو الأسنان أو حول العين ... ألم حاد شديد القسوة تنكسر فيه عين الانسان وأيضا تنكسر فيه نفسه ويصفه الانسان بانه ألم يشبه المس الكهربائى .. أى الاحساس بسريان تيار كهربائى .. فى الفلك والاسنان

.. يستمر هذا العذاب ثواني معدودة أو دقيقه وعلى الأكثر يستمر دقيقتين ثم يزول فجأة ..ليعاود الظهور فجأه .. أى أنه يأتي في صورة نوبات .. كل ساعة أو كل يوم أو كل اسبوع ، أو كلما هم الانسان بتحريك عضلات الوجه وأثناء المضغ أو أثناء حلاقة الذقن .. ويسيطر الخوف على الانسان .. ويجلس متوقعا الأذى في كل لحظة ..ويصيب النساء اكثر من الرجال .. عادة بعد سن الخامسة والثلاثين .. ولايوجد سبب معروف حتى هذه اللحظة لانتشار هذه الآلام في العصب الدماغي الخامس الذى يغذى الوجه بالاحساس .. فأحاسيس الوجه ( الألم واللمس والسخونة والبرودة ) تنتقل الى المخ عبر العصب الخامس .. واستمرار هذه الآلام وعدم التمكن من التحكم فيها بالعقاقير يحول حياة الانسان الى جحيم .. ومعظم هؤلاء المرضى يصابون بالاكتئاب الفعلى نتيجة لهذه الآلام .. وفي هذه الحالة لايوجد مفر من الجراحة وذلك باستئصال نواة الاحساس للعصب الخامس في المخ أو باستئصال الافرع الحسية التى تغذى الوجه . .

والعقاقير الوحيدة التى قد تفيد في مثل هذه الحالات هى العقاقير المضادة للصرع .. ولانعرف لماذا هى مفيدة .. وأيضا العقاقير المضادة للاكتئاب .. فهل آلام العصب الخامس هى أكتئاب .. ؟ ربما .. !!. .

والاكتئاب يسبب آلاما من نوع آخر في الوجه .. ألم غريب يصيب أحد جانبى الوجه .. ألم غامض ينتشر على على هذا الجانب كل الوقت ودون انقطاع ويشعر المريض

أن وجهه يكاد ينشق الى نصفين بسكين حاد يقطع فى المنتصف .. وقد يظل الألم متمركزا حول العين وقد يستقر فى الخد أو فى الأسنان .. وهؤلاء المرضى يخلعون أسنانهم مثلما يخلعها مرضى آلام العصب الخامس .. وهذا الانسان تعرفه من وجهه .. فهناك خليط من الألم والكآبة على وجهه .. من المستحيل أن تراه مبتسما ولايمكن أن تراه أو تشعر به مبتهجا .. والحالة أيضا أكثر انتشارا فى السيدات ومعظمهن قد تعدين سن الأربعين ..

ولايوجد طبيبان يختلفان فى أن هذه الآلام الغامضة الغريبة التى تصيب الوجه سببها اكتئاب .. وليس من الصعب على الطبيب أن يكتشف بقية أعراض الاكتئاب فى هذه السيدة المتألمة بوجهها .. فنومها قد اضطرب حتى قبل ظهور الألم وفقدت شهيتها للطعام وكذلك فقدت الكثير من وزنها ولم تعد تتحمس أو تهتم بأى شىء فى حياتها بل لقد زهدت هذه الحياه ..

هذه الآلام قد تستمر سنة أو سنتين أو أكثر اذا لم تعالج .. والعلاج يأتى بعد التشخيص السليم .. والتشخيص الذى فى أيدينا حتى الآن هو أن هذه السيدة تعانى من الاكتئاب .. والعلاج مضادات الاكتئاب ، وان فشلت فالعلاج الكهربائى مفعوله أكيد .. وتستريح السيدة من اكتئابها ومن آلام وجهها ..

* * *




## آلام مميزة

- آلام المرأة ..
- آلام الطفل ..
- آلام المسن ..



## آلام المــــرأة ..

لحظات البداية لحياة أى انسان على الأرض تصاحبها آلام شديدة صادرة من رحم سيدة هى أمه . .

انها آلام الرحم الذى ينقبض بشدة ليلفظ هذا الانسان خارجه الى الوجود . .

وعمرت الأرض ببلايين البلايين ، وسوف تعمر .. وفى كل ثانية يصل قادمون جدد الى الأرض .. ويهتز الوجود لصرخات الأمهات .. يهتز فرحا للقادم الجديد .. ويجىء القادم الجديد وهو يصرخ لينافس أمه فى صراخها .. ولا أحد يعرف ما اذا كان يصرخ ألما أو اعتراضا أو أنه يصرخ لصراخ أمه . .

تشعر الأم بألم شديد ولكننا اذا فتشنا فى قلبها فاننا سنجد فرحة شديدة .. وسنجد أيضا زهوا شديدا .. واذا فتشنا فى عقلها فاننا سنجدها منصرفة عن هذا الألم .. الألم موجود وتصرخ منه ولكنه لايمس قلبها ولاعقلها .. انه فقط حيث مكانه .. فى الرحم ، ولاينال تركيزا أو اهتماما من بالها .. بالها وخاطرها وحواسها منصرفه الى القادم الجديد .. تستعجل خروجه الى الدنيا لا للخلاص من الألم ولكن ليكتمل زهوها .. انا لحظات تشبه تتويج ملكه . .

هذه أعذب وأحلى آلام فى حياة انسان .. وتجارب الولادة بدون ألم حققت تعاسة للامهات .. ولادة بلا آلم ولادة منقوصه .. ولادة أجهضوا منها الفرحة .. والغريب

أن هذه الأم التى جعلوها تلد بلا آلم شعرت بعد ذلك بالذنب .. ان جزءا من زهوها آلامها .. جزءا من عطائها آلامها .. ماذا ستقول لابنها حين يكبر ؟ آتقول له آنها لم تعان حين جاءت به الى الحياه ؟ أتقول له آن مجيئه كان سهلا ؟

هذه الأم التى ولدت بدون ألم شعرت بالخجل بعد اتمام الولادة .. وكأنها خجلة من الوجود الذى انتظر سماع صراخها ليحتفى بالمولود الجديد وليسجله فى قائمة الأحياء . .

.. وفى استفتاء جاءت نتائجه مثيره وممتعة آن آغلب الأمهات يفضلن الولادة بألم .. وآن السيدات اللاتى ولدن بدون ألم رفضن اعادة التجربة فى المرة الثانية .. ولعل هذه هى المرة الأولى فى تاريخ الطب التى يرفض فيها الناس مساعدة الطبيب لتخفيف آلامهم ..

وثمة ألم آخر تفرح له الأم رغم غضبها الظاهر ، وذلك حين تنبت أسنان طفلها وتكون أول ضحاياه ثدى أمه حين يعض الثدى الذى يقدم له الحياة .. فذلك أول خبرة عدوان للانسان .. العدوان الموجه نحو أحب الناس اليه .. وتصرخ الأم ألما .. وتبعد ثديها عنه بعد آن دهسها الألم .. ولكن ثمه احساس لذيذ آنعش أحاسيسها .. وتتشكل علاقة سادية مازوخية يكون المعتدى فيها الرضيع الصغير والمعتدى عليه المرضعة الكبيرة . .

* * *

.. وكل البدايات المتعلقة بأنوثتها أو بتأكيد أنوثتها ومكانتها ودورها كامرأة يصاحبها ألم ..\فإعلان اكتمال أنوثتها وقدرتها على الانجاب يصاحبه ألم .. وقد يعاودها هذا الألم مرة كل شهر .. انه الألم المصاحب للدورة الشهرية .. آلام في البطن كالمغص أحيانا .. و آلام في الظهر .. وتضخم واحتقان و آلام في الثدى .. وقد تبدأ الآلام لمدة أسبوع قبل بدء الطمث .. وقد تكون شديدة الى الحد الذى يقعد المرأه في الفراش .. هذه الآلم الشديدة تحدث في ١ ٪ من النساء .. أما الباقيات فآلامهن محتملة ويستطعن مواصلة الحياة بها الى أن تزول مع نزول الطمث ، أو مع نهايته .. وقد يصاحب الحالة صداع ، وخاصة النصفى ..

ويتكرر الألم كل شهر .. وقد تصاحبه نرفزة وعصبية واكتئاب .. ولم يكتشف الطب علاجا لهذا الآلام الشهرية .. وهل يجب أن يكون هناك علاج لظاهرة طبيعية ؟ أليس من الطبيعى أن تحيض المرأة المثمرة مرة كل شهر .. ؟ ومادامت هذه ظاهرة فسيولوجية ألا يكون الألم المصاحب لها ألما فسيولوجيا ، أى طبيعيا .. ؟

الظاهرة الفسيولوجية هى الظاهرة الطبيعية وتمثل نشاط وحركة الأعضاء وهى تؤدى وظائفها .. أما الظاهره الباثولوجيه فهى الظاهره المرضيه التى تسبب اضطرابا في الوظيفة قد يصاحبه ألم ..

وبذلك نفاجأ أننا أمام تقسيم جديد للألم :
ألم فسيولوجى ، وألم باثولوجى ..

وليس من المعقول أن يتدخل الطب لاعاقة نشاط فسيولوجي أو ايقافه .. انها الآلام التى تصاحب الاعلان الشهرى عن أن هذه المرأه مازالت مثمرة وانها مستعدة لحمل الحياة بين أحشائها .. وماأسعدها وهى تعلن ذلك مرة كل شهر .. ولذلك فهى قد تبالغ فى آلامها .. أو على الاقل تتحدث عنها وتظهرها على وجهها .. وما أتعس المرآة حين تختفى هذه الآلام معلنة نهاية عمر الاخصاب وبداية مرحلة أخرى تداهمها فيها آلام من نوع آخر .. أطلقوا عليها آلام اليأس . .

وآلام اليأس تكون فى صورة صداع ، خاصة النصفى .. ونار تشب فى كل الجسم أو "هبو" سخن يصعد الى الرأس .. أو آلام فى كل العظام أو العضلات أو المفاصل .. وهذه الآلام تجعل النوم مستحيلا أو تجعله متقطعا .. وقد تصدر الآلام عن العضو الذى كان يوما مصدرا لآلام تلاقى ترحيبا .. ان آلام الرحم وماقد يصاحبها من نزيف فى هذه المرحلة من العمر قد تعجل بازالته جراحيا .

واحتار العلماء فى تفسير آلام اليأس و آلام سن اليأس .. والرأى المقبول أنها حالة اكتئاب .. أطلقوا عليه اكتئاب سن اليأس .. وتشفى معظم الحالات فعلا باستعمال العقاقير المضادة للاكتئاب . .

* * *

وبداية أخرى فى حياة الفتاة يصاحبها ألم وهى تعرف ذلك وتتوجس منه خيفة ولكنها تقبل عليه برجليها .. بل ويصاحب ذلك فرحة منها ومنه ومن كل الأحباء .. بداية

لابد منها لتبدأ مرحلة جديدة يتغير فيها اللقب الذى يسبق اسمها فيقال السيدة فلانة ، بدلا من الآنسة فلانة .. والموقف قد يكون دراميا بعض الشىء ويصاحب ذلك صراخ ودماء .. والصراخ نتيجة للخوف أكثر . فالألم عادة فى مثل هذه المواقف يكون بسيطا ومحتملا ومستعذبا . .

وقد يتصاعد الخوف الى حد الرعب ويعوق ذلك فض غشاء البكارة حيث تنقبض عضلات المهبل والساقين .. ويتكرر الموقف كلما حاول الاقتراب منها .. وهى لاتستطيع التحكم فى نفسها ولاتعرف سببا لمخاوفها .. ولكنها تتصور أن خطرا جسيما سوف تتعرض له اذا تمت العملية .. حتى مجرد التصور يجعلها تشعر بالخوف الشديد الذى يصل الى حد الذعر والصراخ وفقدان السيطرة الكاملة .. وكحل مبدئى تقبل ان يزال الغشاء تحت تأثير البنج بواسطة جراحة .. ورغم ذلك فانها لاتستطيع السماح بأى اتصال جنسى مع زوجها .. وقد تظل الحاله شهورا وسنوات حسب احتمال الزوج لتقبل هذا الوضع . .

والتفسير المقبول لهذه الحاله هو تعرض هذه الفتاة للسماع عن ، أو مشاهدة هذا الموقف وقد صاحبه ألم ودماء وصراخ ، ربما وهى طفله غرس فى عقلها الباطن ارتباط العلاقة الجنسية باصابة وتهتك أعضائها التناسلية وتمزيق أحشائها وربما فقدان حياتها . .

هذه التشنجات المهبلية لابد ان تعالج بحكمة ورفق .. فهي فتاة بائسة تعانى أكثر من أى انسان آخر مهتم بالموضوع .. لأن هذه الحالة تهدد حياتها الزوجية وسعادتها .. ولكنها لاتستطيع أن تتخلص من هذه الفكرة المتسلطة عليها ، وهى تعلم انها فكرة خاطئه ، بدليل أن ملايين النساء قد خضن التجربة دون أى مخاطر ... وهذه الانسانة لاتعانى من اية علة عضوية .. اذن فالعلاج نفسى .. والعلاج ليس بالعقاقير ، وانما هناك علاج سلوكي يجب أن يتعاون فيه الزوج .. انه علاج يحتاج الى وقت وصبر وتعاون الطرفين باخلاص مادام هناك حب .

* * *

وألم آخر قد تعانى منه الزوجة .. قد يظهر مع أول اتصال جنسى مع زوجها وقد يظهر بعد سنة أو سنوات من الزواج .. انه ألم شديد لاتشعر به الاحين مزاولة العملية الجنسية .. ألم فى المهبل وقد يمتد الى الرحم .. قد يكون بسيطا فتحتمل ارضاء لزوجها ، ولكنها لاتشعر بأى استمتاع .. فالألم يشل أحاسيسها وانفعالاتها أيضا .. ولكن الألم قد يكون شديدا فيعوق اتمام الاتصال الجنسى وذلك حين تتألم بشدة وتصرخ أو تبكى .. وهى تختلف عن حالة التشنج المهبلى التى تحدث نتيجة للخوف .. فى هذه الحالة لايوجد خوف ، ولكن ألم فقط .. ألم لايحدث الا عند الاتصال الجنسى . .

.. وبدايه البحث عن سبب لابد آن تكون عند طبيب تخصص فى أمراض النساء لاستبعاد أى سبب عضوى وهى كثيرة وأهمها الالتهابات .. ولكن ماذا يكون الحال اذا لم يكن هناك أى سبب عضوى يفسر حدوث آلام الجماع ؟ .. وماأكثر تلك الحالات التى تشكو ألما أثناء الجماع ولايوجد لديها أى سبب عضوى .. ما السبب اذن .. ؟ أى حالة نفسية تسبب آلاما فى المهبل أثناء الجماع .. واذا كان لكل ألم معنى ومغزى فما المعنى هنا .. ؟ ببساطة يكون المعنى هو رفض العلاقة الجنسية .. حالة من الرفض النفسى تعبر عن طريق الأعصاب الحسية المغذية للمهبل فتصدر ألما يجعل استمرار الممارسة مستحيلا .. ولماذا ترفض المرأة العلاقة .. ؟ الاجابة نبحث عنها فى عقلها الباطن .. انها حالة من الكراهية او النفور او كليهما تجعل من تلاقى الأجساد عذابا وألما للنفس .. وآلام المهبل أهون من آلام النفس ، فهى البديل المريح الذى يرحمها من الغثيان النفسى ..

* * *

# آلام الطفـــــل ..

يصرخ حين يولد .. ويصرخ حين يجوع .. ويصرخ حين تبتعد عنه أمه .. ويصرخ حين تضايقه ملابسه أو بواله .. وأول ألم يصرخ له حين يصاب بالمغص .. ولأن عالمه مازال خلوا من المعانى فان آلامه الأولى تكون بلا معنى .. مجرد تقلصات فى جدار الأمعاء تسبب شيئا مزعجا غير مريح يستدعى الصراخ ليذهب عنه . .

ولكن الأطفال يصرخون أيضا وهم يلعبون ويمرحون .. وصراخهم فى أى الأحوال يسبب للكبار صداعا أو ضيقا أو عصبيه فيعاقبون الصغار بضربهم حتى يهدأوا ويكفوا عن الصراخ .. والضرب يسبب ألما .. وقد يبكى الطفل المضروب لاحساسه بألم الضرب أو يبكى تأثرا وانفعالا وحزنا لاهانته بضربه أو لحرمانه من اللعب أو يبكى لاحساسة بالذنب لانه أخطأ واستحق الضرب أو يبكى خداعا وتمثيلا حتى يكفوا عن ضربه .. ومن هنا يكتسب الألم معانى ومعانى .. يصبح وسيلة هامة للتعبير .. ولأن الطفل يعجز عن التعبير السليم عن حالته الوجدانية لذا فانه يلجأ الى جسمه ليقوم بهذا العبء . .

والأمراض النفسية تصيب الصغار مثلما تصيب الكبار تماما .. فالطفل يكتئب ويقلق ويخاف ويصاب بالاعراض الهستيرية والوساوس وأيضا يصاب بالفصام . والأمراض النفسية وخاصة القلق والاكتئاب تسبب تعاسة للطفل ويصبح طفلا غير سعيد .. ويعبر

عن عدم سعادته بوسائل كثيرة كأن يتبول ليلا وهو نائم أو يصاب باللعثمة أو يتعثر دراسيا .. وأيضا يشعر بالألم .. أما صداع أو آلام في البطن والأخيرة أكثر شهرة وأكثر استعمالا وخاصة في الصباح حين الاستيقاظ من النوم .. يمسك بطنه ويصرخ .. وبذلك يعفى من الذهاب للمدرسة .. وبذا يتحقق هدفه لانه يكره المدرسة فهى مصدر متاعبه او هى مصدر اكتئابه فهو يكره المعلمه التى تعاقبة او تهينه او تحرجه او يكره زملائه الذين يضربونه او يسخرون منه ..

وقد يتألم بسبب سوء معاملة أبيه له أو سوء معاملة أبيه لأمه وكثرة شجارهما وقد يرى أمه وهى تضرب وتتألم .. أو يتألم لأن أمه تفضل شقيقته الصغرى وتهتم بها أكثر .. ولايكون أمام الطفل الا ان يتألم وأن يصرخ ألما حتى ينتبهو اليه ويهتموا به ويرحموه من عذابه النفسى أى يرحمونه من اكتئابه .. او قلقه .. ويظل الألم يحمل نفس المعانى حتى آخر يوم في حياته .. فيصرخ ألما وهو شيخ حين يتعرض لاهمال المحيطين به ..

وهناك نوع من الصرع يسبب آلاما متكرره في البطن .. يأتى فجأه ويستمر لثوان ثم يختفى بنفس الطريقه .. ويسمى الصرع البطنى أو الصرع الاحشائى أى الصرع الذى يصيب البطن أو الأحشاء .. وهذا النوع يحتاج الى خبرة ومهارة من الطبيب لتشخيصه ورسام المخ الكهربائى يكشف عنه بسهوله ..

وآلام البطن عند الأطفال لأسباب عضويه كثيرة ومتعددة .. قائمة طويله تبدأ بالطفيليات وتنتهى بالتهاب الغشاء البريتوني .. ويجب ف البداية استبعاد الاسباب العضوية .. ثم استبعاد الصرع .. ثم تبقى في النهاية الأسباب النفسية وهى الأكثر شيوعا ..

* * *

# آلام المسن ..

الغروب يحمل فى طياته قتامة ، وماتبقى من نور يشهد على خوار قوى الأحياء، وانسحاب للحماس يواكبه هبوط الظلام فتنعدم الحركة أو تقل وتصبح بطيئة . .

هكذا حال المسن وهو يدرك ان شمسه آخذه فى الأفول . ولذلك علامات أبرزها ضعف الحواس من سمع وبصر وبطء الحركة وتراجع الذاكرة ، وأيضا تراجع المهتمين من حوله وانسحابهم ببطء وخبث مثلما تنسحب أشعة الشمس بطريقه تجعلنا ندرك الظلام وكأنه هبط فجأة .

ومثلما تفعل الدوامات الرملية بانسان سعى اليها بقدميه فأمسكت بهما وآخذت تهبط به الى تحت سطح الأرض فان الروح المعنوية الهابطة للمسن يمكن أن تسحبه الى أسفل .. الى غياهب الاكتئاب والظلام . .

..والاكتئاب اخطر مشكلة يمكن ان تواجه المسنين .. وهو أكثر انتشارا فى السن المتقدمه .. وهو الذى يسبب تدهورا سريعا فى حالة المسن .. تدهورا فى صحته العامة يهدد بحدوث اضطرابات عضوية كالجفاف والهزال وهبوط القلب أو الكلى .. وذلك لأن المسن المكتئب يهمل طعامه وشرابه .. والاكتئاب فى هذه السن بالذات يسبب آلاما شديدة يحسها المريض فى أى مكان فى جسمه .

والمسن يصرخ أحيانا كالطفل ويحتار المحيطون به فى كيفية مساعدته .. فشكواه كثيرة وآلامه أكثر ومتفرقة وغير محددة وأيضا غامضة ، ولاشىء يهدىء منها حين تفشل كل المسكنات .. وبعضها يشتد ليلا فيمنعه من النوم وهو بالتالى يمنع من معه من النوم والا يصبحون جاحدين مهما كانت متاعبهم واحتياجهم للنوم .

والآلام تزيد فى وجودهم وحين يكونون مشغولين بأشياء أخرى .. والسبب النفسى أنه ـ أى المسن ـ فى حاجه الى اهتمامهم وخاصة بعد أن انصرفوا عنه وانشغلوا بحياتهم .. هنا تستيقظ أحاسيس الجوع للحب والاهتمام التى تكونت فى طفولته حين كان يريد الاستحواذ الكامل على أمه وعصبيته وغيرته حين كان يشاركه أحد أشقائه فى هذا الاهتمام أو حين كانت تهمله لانشغالها بأشياء أخرى غيره .. تظل هذه المشاعر نائمه خمسين أو ستين سنة ثم تستيقظ حينما يتعرض المسن لنبذ أو لاهمال مماثل .. والجوع للحب والاهتمام ينشط الأعصاب الحسيه فيشعر بالألم الذى يجب أن يصرخ منه أو الذى يجعله يستصرخهم . .

وآلام المسن قد يكون لها أسبابها العضوية مثل تصلب الشرايين .. الشرايين المغذية للمخ وأيضا الشرايين المغذية للأعصاب الطرفية فيشعر المريض بالألم فى ساقيه أو ذراعيه .. أو حين يقل الدم الذاهب للأطراف حين تتصلب شرايين هذه الأطراف . .

والعظام قد تصبح مصدرا للألم حين تتآكل وتفقد بروتينها الحامل للكالسيوم فى طياته . وتصبح هذه العظام هشه قابلة للكسر والأهم أن تصبح مؤلمة .

وحين يموت شريك حياته أو صديق عمره فان الألم يزوره فى نفس المكان الذى اشتكى منه شريكه أو صديقه أو فى أى مكان آخر تعبيرا عن حزنه وعن أساه . .

وقد يجىء الموت فى لحظة يتصاعد فيها الألم الى أقصاه .. وفى ذلك رحمة ، لأنه مع هذا الألم الشديد تهون الحياة ولايشعر بالأسف لمغادرتها فقد كانت كلها حتى لحظاتها الأخيرة معه مصدرا لكل ألم . .

* * *

# الفصـــل الســـادس

## العـــــــلاج



المتأمل لهذا الكون ـ والانسان أحد عناصره ـ يجد أنه مامن شيء قد خلق عبثا .. وأن هناك ترابطا وانسجاما بين كل عناصر الكون .. فرب مجموعه من الخلايا داخل مخ الانسان ضمن بلايين الخلايا قد خلقت من أجلها شجرة معينة تطرح ثمرة معينة تحتوى على مادة معينة .. هذه المادة تشبه مادة تصنعها هذه الخلايا وأن الجسم يحتاج هذه المادة لكى يؤدى وظائفه الطبيعية أو ليواجه ظروفا طارئة تهدده أو تزعجه . .

.. وبالصدفة أو بتوجيه غريزى أو بتوجيه قدرى يعرف الانسان طريقه الى هذه الشجرة .. وتمتد يده الى ثمرتها ( مثلما امتدت يده الى الثمرة المحرمة ) ويتذوقها فيشعر باختلاف سار أو مطمئن .. حالة غير عادية ولكنها حاله مبهجة ، أجمل مافيها أنها مختلفه ، ومن الاختلاف ينبعث السرور . .

.. ومن سنين تعد بالآلاف أربعة أو خمسة .. اهتدى الانسان الى شجرة الخشخاش .. أعجبه شكل ثمرتها الكبيرة البيضاوية الشكل .. أمسكها وشقها فانساب منها سائل حليبى اللون سرعان ماتجمد حينما تعرض للهواء فصار رماديا أقرب الى السواد .. تطلع لسانه ـ كما يتطلع الى كل جديد ـ مدفوعا بحب الاستطلاع وحب التذوق فأكل منه فلم يعجبه طعمه ولذا انصرف عن الشجرة وثمارها . .

وبعد خطوات حدث انفجار داخله هزه سرورا وتدفقت أنهار الفرح والسعادة وكاد يرقص طربا ـ وربما فعل ـ فجلس على الأرض ودفعه الاسترخاء الى الرقاد متطلعا الى

السماء فرآها صافية عذبة وأدار رأسه فرأى الجمال محيطا به من كل جانب .. وتحسس ساقه التى كانت تؤلمه فلم يشعر الا بنشوة عضلية فى كل جسمه .. وعجب من نفسه كيف كان منذ قليل يرى القبح والألم فى هذا الكون .. وأدركه شعور يقينى بأنه يعيش الآن الحقيقه وأن حياته قبل ذلك كانت زيفا كالأحلام ، وانه فى ظل حالته الراهنه يود لو أصبح خالدا لايموت أبدا حتىّ لايحرم من متعة متصلة يعيشها بروحه وبجسده .

ونهض ليمشي ليستكشف مزيدا من الجمال .. ولكن بعد وقت آدرك التعب قدميه .. وكان ذلك بمثابة صدمة مباغته رغم أنه كان تعبا عاديا اعتاد أضعاف أضعافه من قبل .. ولكن مبعث الصدمة أن هذا التعب يتناقض مع أحاسيسه التى صورت له استحاله أن يشكو أى جزء من جسده ألما أو تعبا .. فجلس ليستريح ولكن الكلالة أصابت نفسه وشعر بضجر أعقبه كآبه لتبدل حالة أو لزوال حالة تصور أنها لن تزول أبدا . .

ولكنه لم ييأس وعاد أدراجه فى نفس الطريق الذى جاء منه لعله يعثر على السعادة المفقودة وكأنها وقعت منه .. ومع كل خطوة يزداد تعبا وهما .. فجلس مرة أخرى . فرأى فى جانبه تلك الثمرة التى أكل من حليبها المجفف منذ قليل .. وكأنما انفجر بركان كان كامنا داخل ثنايا مخه وأضاء لهبه كل حنايا العقل ، فأدرك سر هذه الثمرة .. فانهال عليها .. وبعد قليل شعر بأنه يطير ، تحمله أجنحة السرور والسكينة .. وحين عاد الى الأرض أقام بيته تحت هذه الشجرة وعرف الانسان سر نبات السعادة وكان ذلك منذ أربعة آلاف عام قبل الميلاد . .

.. ومنذ أقل من عشر سنوات اكتشف الانسان شجره خشخاش أخرى في مخه .

اكتشف مجموعة من الخلايا تنتج مادة الأفيون تماما مثل الأفيون الذى يحصل عليه من ثمار شجرة الخشخاش . .

اكتشف الانسان حديثا خلايا في المخ وفي الغدة النخامية تصنع مواد تسمى ألفا .. وبيتا اندروفين .. وأن هناك خلايا خاصة في الجهاز العصبى تسمى مستقبلات الأفيون .. أى أنها تستقبل الأفيون على سطحها ـ ولاشىء غير الأفيون ـ لكى يحدث تاثيره .. ومستقبلات الأفيون داخل مخ الانسان خلقت قبل ان يهتدى الانسان الى أفيون شجرة الخشخاش .. وهذا معناه أن الأفيون يسبح داخل خلايا مخه .. وهذا ماعرفه حديثا أيضا حين اكتشف خلايا في مخه تحتوى على مادة " الانكفالين " وفاعلية هذه المادة عشرة أضعاف فاعلية أفيون شجرة الخشخاش . وأصبحت الحقيقة الثابته الآن هى · أن جسم الانسان يصنع مسكنات الآلام الخاصة به . .

.. ولأن الألم ضرورى لحياة الانسان .. ولأن هذا الآلم يصبح أحيانا غير محتمل .. لهذا كان لابد ان يصنع الجسم المادة التى تخفف من هذه الآلام . .

أو ربما يكون الأمر كالاتي : الألم هو حالة مستمرة .. ولكنها كامنة بفعل الأفيون الذى تصنعه خلايا المخ ولكن حينما يصاب الانسان بتهديد ما يفوق قدراته على التحمل ويتسبب في عدم التوازن وخلل في الوظيفه فان

الأفيون الداخلى يصبح غير كاف لكبت الألم .. فينبعث الألم محذرا ومنبها الى العلة التى أصابت الانسان ـ نفسية أو جسدية .. وهددت اتزانه ووظائفه .. وربما تكون هذه هى الحكمه من خلق الألم . .

* ولكن لماذا خلقت شجرة الخشخاش .. ؟

ـ لأن آلام الانسان أحيانا تكون غير محتمله .. اما أن يجد الانسان مايخففها ، واما أن يقتل نفسه .. ولم تعرف البشرية حتى الآن مسكنا للألم مثل الأفيون ومشتقاته . .

والأفيون له مشتقات متعددة : مثل المورفين والكودايين والبابافرين والهيروين والبيثدين والميثادون .. وهذه المواد تسكن الألم لانها تلتحم بمكان خاص موجود على غشاء الخلايا العصبية التى تدرك الألم .. مكان خاص خلقه وهيأه الله لاستقبال مسكنات الألم لتقضى على الألم . .

فالأفيون يستخدم طبيا لعلاج الألم الشديد .. وهناك آلام من شدتها تسبب صدمة عصبيه للأنسان وقد تؤدى الى الموت . .

وقد يصاب الانسان بالصدمة نتيجة لنزيف حاد أو نتيجة لجلطة فى الشريان التاجى للقلب وقد يصاحب ذلك قلق شديد .. والأفيون فى هذه الحالة يزيل القلق ويقضى على الألم . .

** والعلماء صنعوا مواد تشبه الأفيون فى فاعليته مثل البيثيدين والميثادون والسوسيجون وذلك لتخفيف آلام البشر . .

** والطبيب الاغريقي المعروف جالينوس استعمل الأفيون لعلاج الصداع والمغص.

واستعمله المصريون كدواء يمنع بكاء الأطفال كما جاء في بردية ايبر سنة ١٥٠٠ ق . م .. وعرف عنه استعماله في آلام أخرى وهي الآلام النفسيه وذلك حين أشار هوميروس في الأوديسا الى استعمال الأفيون لازالة الأحزان والهموم والضيق الناتج عن تكاثر الصعوبات والمشاكل ..

** ولكن كل نافع ضار .. والانسان لايعرف حدودا يقف عندها وهو يأكل من ثمار السعاده أو وهو ينهل من أنهار اللذة .. وكل سعاده لها ثمن .. وكل لذة لها ضريبة .. ولاشيء في الوجود بلا مقابل .. وثمن أي لذة يحصل عليها الانسان مدفوع دائما من رصيد الصحة ..

واللذة هي لحظات مختلفة أو مرتجفه .. أما التكرار والسكون فيولدان الضجر والملل .. ومن طبيعة اللذة أن تكون قصيرة الوقت حادة المفعول تهز الانسان هزا فتسقط عن جسمه الملل والألم فيبتهج وينتشي .. ولا شيء مثل الأفيون قادرا على ذلك . ولاشيء أيضا مثل الأفيون قادرا على ان يجعل الانسان يفقد كل رصيد صحته وحريته .. فيصير عبدا ضعيف البدن والهمة .. بلا رغبه في طعام أو جنس .. ويخلق الأفيون له حاجة جديدة .. وهي حاجة ألا يستغني عن الأفيون .. أي حاجه الاحتياج المذل للأفيون .. فاذا نقص من جسمه تهب كل الآلام السابقه مجتمعة متوحدة لتنهال عليه فيتكوم عذابا

وانهيارا وكأن كل الأفيون الذى استعمله فى الماضى لم يكن يقضى على آلامه وانما كان يخزنها لوقت الحاجة حين يحاول أن يفك قيده ويستغنى عن الأفيون .. وهى حالة تعرف بالادمان . .

والادمان هو رغبة قهرية فى الاستمرار على تعاطى الأفيون والحصول عليه بأى وسيله ، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم عليه .. فهناك حالة اعتماد نفسى وعضوى .. وتظهر أعراض نفسيه وجسمية سيئة عند الامتناع فجأة عن التعاطى : آلام جسميه ونفسيه مرعبة .. اكتئاب .. توتر .. قلق .. قىء .. اسهال .. ارتعاش .. ثم تذلل مهين واستعداد لأن يفعل آى شىء من أجل الحصول على الأفيون .

.. وأى انسان لايستطيع آن يقاوم ادمان الأفيون اذا أعطى له بجرعات ثابتة وخاصة بعد اجراء جراحة أعقبتها مضاعفات آحدثت آلما اضطر معه الطبيب الى علاجها بالمورفين آو آحد المشتقات .. يخرج المريض من هذه التجربة مدمنا على المورفين من الناحية الفار ماكولوجيه رغم آنه سليم من الناحية النفسية .. ولذا فعلاج الادمان هنا سهل وفعال . .

.. ولكن هناك انسانا مسيرا ناحية الادمان أو يمضى اليه باختياره نتيجة لاضطراب فى شخصيته .. أى أن اضطراب شخصيته آو مرضه النفسى هو الذى ساقه الى طريق الادمان . .

وهو انسان لديه قدر قليل من القدرة على تحمل الألم .. أو احساسه بالألم سريع وحاد ويسبب له كربا نفسيا ويزيد من قلقه وتوتره .. علاوة على أنه انسان دائما مكروب أو قلق ومتوتر .. وهو أيضا لايستطيع مواجهة المشاكل أو الصمود أمام العقبات .. هذه المشاكل تسبب له ألما نفسيا وجسديا أيضا .. ولايجد حلا لمشاكله و آلامه الا مع المخدر الذى يخلق له عالما بهيجا خاليا من الهموم والآلام . .

* * *

وشجرة أخرى عرفها الانسان هى شجرة الصفصاف وأخذ مادة من لحائها استطاعت ان تسكن آلامه هى مادة الساليسيلات .. ومن هذه المادة صنع الانسان الأسبرين .. وفى اللغة اللاتينيه كلمة " ساليكس " تعنى شجرة الصفصاف . .

وبعض الناس ياكلون الأسبرين كالخبز .. أى أنهم لايستطيعون الحياة بدون الأسبرين .. لماذا .. ؟ لان هناك آلاما مستمرة .. وهذه الآلام نجح معها الأسبرين .. واذا توقفوا عن الأسبرين عادت للظهور .. والمثير أنهم اكتشفوا فى السنوات الأخيرة أن الأسبرين مضاد للأكتئاب .. وبعض الناس قد لاحظوا ذلك قبل العلماء حين قرروا أنهم يشعرون بحسن الحال بعد تناول قرصين من الأسبرين .. ولذلك فان بعض الناس لايتناولون الأسبرين لتخفيف الآلام ، وانما ليشعروا ببعض الارتياح النفسى والتماسك .

والمشكله التى تقف الآن عقبة أمام استعماله كعقار يعالج مرض الاكتئاب هى عدم امكانية اعطائه بجرعة كبيرة عن طريق الفم لتأثيره الضار على المعدة ، كما أنه ليس أمرا عمليا أن تعالج الاكتئاب عن طريق حقن صباحية ومسائية .. ومازال البحث جاريا عن أفضل وسيلة لتعاطيه دون أضرار أو ازعاج . .

.. وفى الأسواق كان يوجد الى وقت قريب مادة تسمى " الفيناسيتين " .. وكان الناس يستعملونها بكثرة لفاعليتها فى تخفيف آلامهم وهى مشتقه من صبغة " الأنيلين " .. ولكنها تسبب تلفا فى الكلى ولذا سحبت من الأسواق . ومادة أخرى ومعروفة وتستعمل بكثرة وهى " الباراستامول " أو " البنادول " ومفيدة فى تخفيف الألم وليست ضارة . .

.. والعالم يستهلك كميات ضخمة من هذه العقاقير ، المصرح ببيعها وغير المصرح .. ورغم جسامة العقوبات الا ان الاتجار فى المخدرات مثل الأفيون والهيروين لم تتوقف لأن هناك المشترى .. المشترى الذى يدفع أى شىء يطلب منه .. شىء واحد فقط يجعل هذه التجارة تبور ، ومن ثم تتوقف وهو أن تختفى آلام البشر .. وقد يتحقق ذلك فى حالة واحدة فقط ، وذلك بان يختفى البشر أنفسهم من على الأرض .. وذلك لن يتحقق الا فى حالة واحدة فقط حين تقوم القيامة ! .

* * *

.. وأى دواء يمكن أن يخفف بعض آلام الانسان أو حتى كل آلامه ـ بشكل مؤقت أو دائم حسب نوع الحاله ـ

اذا قلنا له أن هذا الدواء سوف يخفف آلامك بكل تأكيد .. وخاصة اذا تناول هذا الدواء من يد طبيب يثق فيه .. وحتى اذا كان هذا الدواء المعطي للمريض ليس الا مادة خامله كالنشا مثلا فى صورة دواء فانه سوف يؤثر ايجابيا على آلام المريض .. وهو مايعرف باسم العقار المموه أو " البلاسيبو " .. ونسبة تأثير العقار المموه حوالى ٣٠ ٪ وهى نسبة كبيرة بلاشك وخطيره وتجعلنا نفحص أى عقار جديد بعناية قبل أن نقرر اباحة وصفه للمرضى . فقد يكون التأثير نفسيا وليس كميائيا ، أى أن المريض يشعر بالتحسن نتيجه للتأثير النفسى للدواء مثل أى عقار مموه ، وليس للتأثير الكميائى للدواء داخل الجسم . .

والحجاب وزيارة المتخصصين فى " فك الأعمال " و " الزار " كل ذلك يمكن أن يخفف الآلام أو يقضى عليها مثلما يفعل العقار المموه .. والأساس فى التحسن هنا أو الشفاء هو الاحساس بالثقة والاقتناع الكامل ، وذلك يؤدى الى ارتفاع الاستعداد للايحاء . .

وهناك أساس علمي لكل هذا .. وهو أن هذا الجو النفسى الخاص الذى يوضع المريض تحت تأثيره سواء وهو يتناول العقار المموه أو وهو يضع الحجاب تحت طيات ملابسه أو وهو يدور فى حلقة الزار .. هذا الجو يؤدى الى افراز مادة " الفاليوم " المهدئة من مخ الانسان .. فكما أن داخل مخ الانسان مصنعا للأفيون ، فان هناك مصنعا آخر مجاورا هو مصنع الفاليوم أو بالأصح مصنع لمادة " البنزوديازبين " المهدئة وهذه المادة كما هو معروف مضادة للقلق وتؤدى الى زوال التوتر

واسترخاء العضلات وبالتالى الاحساس بحسن الحال وزوال الآلام .. ولذلك فان المطمئنات الصغرى التى تستعمل فى علاج القلق النفسى لها فاعلية فى مساعدة الألم مثلما تفعل مضادات الاكتئاب . .

والعلاج بالايحاء يفيد أكثر فى تخفيف الآلام ذات الأسباب النفسية وكذلك الجزء النفسى فى الألم العضوى وأيضا الألم العضوى ذاته تخف حدته بفعل الايحاء . .

.. والايحاء هو شخصية الطبيب وعلمه وسمعته وقدرته على بث الثقة فى نفس مريضه .. وهو العلاقة التى تقوم بين الطبيب والمريض .. وهو مظهر الطبيب وطريقته فى الحديث وصراحته وصدقه وأمانته مع المريض .. انها علاقة علاجيه بدونها لاتتحقق المساعدة على الوجه الصحيح أو الأكمل . .

ولكى يستطيع الطبيب أن يبنى هذه العلاقة العلاجية الفعاله يجب ان يكون هو ذاته مؤمنا باسلوب العلاج الذى يتبعه .. من خلال ايمانه سيستطيع أن يبعث الثقة فى نفس مريضه .. سينتقل هذا الايمان الى المريض ، وبذلك سيشعر المريض بأنه يتناول العلاج السليم الذى سوف يساعده وهذه مسأله فى غاية الأهمية .. فحين لايثق المريض فى العلاج فان نتائجه ستكون غير مضمونة أو ضعيفة .. فعدم الثقة معناها قلق وعدم اطمئنان وتردد وتوتر .. وهذا فى حد ذاته يؤدى الى المزيد من الأعراض .. أما الثقة فى العلاج فمعناها تفاؤل وطمأنينة وبالتالى استرخاء فى العضلات ، أى أن الفاليوم الداخلى

سوف يفرز ويؤدى الى مزيد من الرتياح .. وبذلك سوف يتخلص المريض من ٣٠ ٪ من حجم آلامه قبل أن يتعاطى أى علاج حقيقى للألم . .

والعلاج بالايحاء هو شكل من اشكال العلاج النفسى .. ولذا فان أى طبيب أيا كان تخصصه يجب أن يجيد فن العلاج النفسى وخاصة اذا كان سيتعامل مع الآلام .. وقديما سمعت عبارة عن جدتى لاتقل فى قيمتها عن أقيم محاضره سمعتها فى مدرجات كلية الطب .. قالت جدتى عن طبيب الحى الذى تخصص فى كل شىء وكان يعالجها من أى شىء طوال سنوات عمرها : ان كل آلامى تختفى بمجرد أن أدخل عيادته وقبل أن يكشف على او أستعمل دواءه .

وقالت عن طبيب آخر اضطرت لزيارته عندما اشتدت عليها الآلام : أفضل آلامى ولاأشفى على يد هذا الطبيب . .

.. والمريض يستريح أكثر اذا عرف سر متاعبه .. وهذا هو واجب الطبيب ان يشرح للمريض كل شىء وبأسلوب بسيط وواضح .. أن يقول له لماذا هو يتألم .. ؟ ولامانع من أن يشرح له فسيولوجية وسيكولوجية الألم .. وأن يعلمه كيف يسيطر على آلامه لابالعقاقير فقط ولكن أيضا بارادته .. فهناك جزء من الألم يستطيع الانسان اراديا أن يتحكم فيه اذا رغب هو فى ذلك وحسب نوع شخصيته .. وذلك يتطلب وعيا .. والوعى يتكون من خلال الحوار مع الطبيب .. الحوار العلمى وأيضا الصادق . .

.. ولأن الألم ليس مرضا وانما عرض لمرض فان واجب الطبيب هو الكشف عن سبب الألم وليس فقط قتل الألم عن طريق المسكنات .. والمريض قد لايعنيه الا التخلص من آلامه .. ولكن على الطبيب أن يشرح له أن اختفاء الألم مرتبط بشفاء المرض أو بالسيطره على المرض وأن المسكنات تقضى على الألم وليس المرض وبعد زوال تأثيرها يعود الألم .. وبعض الأمراض لاتشفى شفاء نهائيا أو قد تظل سنين ملازمة للمريض مسببة له آلاما مزمنة .. والعلاج فى هذه الحالة يحتاج الى خطة طويلة المدى تستلزم طبيبا واعيا عارفا مخلصا ، وأيضا مريضا واعيا فاهما وجادا .. والخطه تشمل محاولات السيطرة على المرض ومحاولات القضاء على الألم وهذا هو الجانب الطبى العضوى فى الموضوع .. ولكى يتحقق النجاح فى هذا الجانب لابد أن يظل المريض فى حاله نفسية سوية وذلك بأن يعيش حياة أقرب الى الطبيعية يمارس فيها عمله وعلاقاته ويستمتع بهذا العمل وهذه العلاقات .. بمعنى آخر : كيف يعيش حياته بالرغم من وجود المرض وما يصاحبه من بعض الآلام أحيانا ؟ .. وهذا ممكن مثلما يستطيع أن يستمر فى الحياة انسان ضرير أو انسان أصابه الصمم أو انسان أبكم أو انسان كسيح . .

.. أيضا يستطيع الانسان أن يعيش بمفاصل أصابها الروماتويد تؤلمه أحيانا ربما ليست قليلة .. بلاشك السيطرة على الألم فى هذه الحالات تساعد على استقرار حالته النفسية ولكن أيضا الحاله النفسية الطيبه تساعد فى التغلب على الآلام .. ولاشىء يسعد الانسان قدر

احساسة بانه منتج .. أى أنه يعمل وأن عمله يفيد الآخرين ويفيده هو شخصيا .. وأيضا لاشيء يسعد الانسان قدر علاقات حب تربط بينه وبين الذين يعيش بينهم فى البيت وفى الشارع وفى مكان العمل . .

..وبعض الناس يصيبها اليأس سريعا أو بعد طول معاناة وحين لايشفى الطب أمراضهم وحين لايقضى على آلامهم . .

والانسان فى هذه الحاله يحدث له نكوص . .

نكوص فى عمره فيعود طفلا يسلك سلوك الأطفال فيبكى ويلقى بالعلاج من النافذة ويهمل فى تعليمات الأطباء .. وتحت تأثير هذه الحالة الطفولية فان التفكير الخرافى غير المنطقى وغير العلمى يجد طريقه اليه وحينئذ لايمانع فى الاستعانة بالوسائل غير الطبيه غير العلمية لعلها تساعده فى شفاء حالته . .

.. ويصاب بنوع آخر من النكوص وهو النكوص التاريخى ، فيرجع الى وقت سابق على الزمان الذى يعيش فيه بآلاف السنين ويستعين بأساليب علاجية قديمة لعلها تفيد فى شفائه ، بعد أن فشلت الوسائل الحديثة التى تستعمل فى زماننا المنظور المتحضر . .

فى ظل هذه الحالة النفسية وتحت وطأة الألم الشديد لايمانع الانسان من أن تكوى مواضع الألم فى جسمه بأسياخ من الحديد المحمى الى درجة الاحمرار ... ويحترق جلده ويشعر بأفظع الآلام الناتجة عن الحرق وبالتالى ينسى آلام مفاصله أو آلام ظهره .. أو ربما

تختفي فعلا هذه الآلام حين تداخلت آلام اخرى ولأن الانسان يكون أيضا مهيأ للشفاء .. وهو لم يكن ليقدم عليها الابعد أن سمع من أخرين أنهم جربوها وافلحت معهم ، أى قضت على آلامهم . .

.. وفى عصرنا الحديث توصل العلماء الى نوع آخر من الكى ، وهو كى المخ فى أماكن معينة فى الفص الجبهى أو الجهاز الطرفى كيا كميائيا أو كهربائيا أو اجراء جراحة لقطع الألياف العصبية الموصلة بين الفص الجبهى والثلاموس وهى ألياف الانفعال وادراك الألم . .

هذا الكى أو هذه الجراحة تستعمل فى بعض الأمراض النفسية أو العقلية التى يستعصى شفاؤها .. تخف وطأة هذه الأمراض ، ولكن ليس هذا هو المهم .. وانما المهم هو أن يختفي الألم المصاحب لهذه الأمراض .. فالمرض يسبب ألما نفسيا .. وهذه الألياف هى المسئولة عن الشعور بهذا الألم .. وحين تقطع هذه الألياف أو تكوى هذه المراكز فان أعراض المرض تبقى ولكن المريض يصبح غير مكترث بها . .

تنجح هذه العمليات فى القضاء على التوتر الشديد وتحقيق بعض الاحساس بالسلام للمريض . .

.. وهناك جراحات أخرى للقضاء على الألم وذلك باستئصال النواه الحسية لبعض الأعصاب كما فى حالة آلام العصب الخامس ، أو عن طريق أحداث شلل فى هذه الأنوية أو هذه الأعصاب الحسيه عن طريق حقنها بالكحول . .

والصينيون يستخدمون الابر الصينية منذ آلاف السنين لعلاج بعض الأمراض والآلام وفى تخدير المرضى .. وهناك أماكن معينة توضع فيها الابر حسب المرض المستخدم من أجله .. ويتم تحريك الابرة فى الموضع الذى غرزت فيه بطريقة معينه .. وهذا يعنى أن هناك خريطة معروفة تحدد الأماكن أو الأعصاب التى يصدر عنها الألم .. وغير معروف ماذا تفعل هذه الابر بهذه الأعصاب .. وقد يكون الأمر متصلا بهذه التيارات الكهرومغناطيسية الموجودة داخل الخلايا والتى تسبب آلاما أو مرضا اذا اضطربت بشكل معين .. ويكون العلاج بالابر هو اعادة هذه التيارات الى حالتها الطبيعية .. هذه مجرد تخمينات غير قائمة على أساس علمى معروف وثابت .. ونجحت الابر فى علاج بعض الحالات ..وفشلت مع البعض الآخر .. وعموما فان اختفاء الألم يكون مؤقتا .. وكذلك أعراض المرض تتحسن أو تختفى الى حين ولكن المرض يظل موجودا ..

# الفصل السابع

معنى الحياة ..

حياة بلاألم حياة بلامعنى.. أو الموت..



** ولسوف يظل القضاء على الألم هدفا ساميا يلهث العلماء وراء تحقيقه ... ** وكلما تقدم العلماء خطوة ، أسرع الألم وتقدم بمقدار هذه الخطوة فى أماكن جديدة ولأسباب جديدة تماما مثلما يحاول الانسان الجرى وراء ظله للحاق به وذلك هو المستحيل .. مستحيل على الانسان ان يلحق بظله ومستحيل على الأنسان أن يقضى على الألم فى حياة البشر ..

ولنتصور حياة خالية من الألم .. وهذا معناه أن يفقد الجلد حساسيته واستجابته للمؤثرات التى تحدث ألما .. ونفس الشيء يكون بالنسبة للعضلات وبقية الأنسجة الأخرى والعظام والأحشاء الداخلية ..أى لايشعر الانسان بأى ألم اذا تعرض الجسم لإى أذى خارجي أو داخلي .. فيقبض الانسان علي معدن ساخن فلا ينتبه الا اذا شاهد الدخان يتصاعد من جلده المحترق ، ويسير فوق الأشواك فلا ينتبه أيضا الا اذا شاهد الدماء تسيل من قدميه .الداميتين ..

كذلك لاينتبه الى أى مرض بدأ فى جسمه من على السطح أو من الداخل الا اذا تطور هذا المرض وتفاقم وظهرت له أعراض اخرى متقدمة ..

.. هل هذا ممكن .. ؟

وهل خلق الله الأعصاب التى تنقل الاحساس بالألم ليتعذب الانسان ام أنها تؤدى وظيفه هامة للانسان .. ؟

ولماذا خلقت الخلايا التي تصنع الأفيون فى جسم الانسان .. ؟ ولماذا خلق بالمقابل شجرة الخشخاش ليزرعها الانسان ويذوق ثمارها ويعرف أنها تخفف آلامه

ولماذا هذه الدرجات فى الألم : محتمل وشديد وغاية فى القسوة والضراوة لايقوى الانسان الضعيف - وكلنا ضعيف - على احتماله ويفضل الموت عليه. .

ولماذا أيضا أوجد الله الألم النفسى الذى يمزق الصدور ويعصر القلوب ويشعل الحريق فى النفس ويشعر بها الانسان متأججة فى داخله تتلظى بجحيمها أفكاره ووجدانه ؟ وهل نتصور حياة بدون آلم نفسى .. أى حياة بدون قلق واكتئاب ؟

وبعد آن يفنى البشر ثم يعاد بعثهم من جديد ويذهب الصالحون منهم الى الجنة .. هل سيشعرون بأى آلام نفسية أو جسديه فى الجنة .. ؟الاجابة على السؤال الأخير " بلا " طبعا أى لن تكون هناك أى آلام من أى نوع فى الجنة .. ولذلك فحياة الانسان فى الجنة مختلفة عن حياته فى الأرض .. وحياة الانسان فى الأرض تتميز بأمرين : أولهما أنه حر الارادة ، وثانيهما أن عليه آن ينظم ويرتب هذه الحياةبسعيه وعمله .. أى أنها ملكه وتحت سيطرته .. فبعد أن أكل من الشجرة وهبط على الأرض آصبحت مسئولية الاستمرار ملقاة على عاتقه بعد ان زود بكل الامكانيات للاستمرار .. استغلال هذه الامكانيات والاستفاده منها هما مسئولية الانسان ..

والألم هو أحد الامكانيات التى زود الله بها الانسان لتستمر حياته على الأرض ويعمرها .. أى آنه يمكن اعتبار الألم من ضروريات الحياة كالماء والاكسجين والطعام .. واذا رتبنا هذه الضروريات حسب أهميتها للحياه فان الألم يأتى ترتيبه الرابع بعد الهواء والماء والطعام ..

فحياة الانسان معرضة للخطر بدون ألم .. ولاشك أنه شعر بألم مابمجرد ان وطأت قدمه مع حواء الأرض .ولو تصورنا أنهما هبطا دون أن يزودا بأجهزةالألم ربما لكانت حياتهما انتهت بعد وقت قصير ..

فالألم انذار .. ومعنى ..

* الألم انذار لأى تهديد بيولوجى ..

* والألم معنى للحياة .. أو هو مذاق من خلاله تدرك ظلال مختلفة للحياه فيعرف الانسان قيمتها ، وقيمة أن يستمتع بها ، وقيمة أن يحافظ عليها ، وقيمة أن يطورها ..

- الألم انذار بأن نسيجا معينا فى الجسم يعانى من موقف غير طبيعى .. أن الخلايا تعرضت لظروف طارئة تهددها فى عملها .. وهذه الخلايات زودت بأعصاب خاصة تستطيع أن تدرك هذه الظروف غير الطبيعية فترسل اشارات الى مراكز معينة فى المخ لينتبه الانسان .. وكيف ينتبه انسان الا اذا صرخت فى وجهه أو أعطيته اشارة ضوئية ذات مغزى أو قمت بهزه .والألم هو الصرخة ،وهو الهزة ، وهو الاشارة الضوئية التى تومض وتنطفىء تباعا لينتبه الانسان ويصرخ هو بدوره ألما وينظر من أين جاءه هذا الألم .. هل هى شوكة داس عليها دون أن يدرى ، أو هو ميكروب تسرب الى أمعائه فجعلها تتلوى أم هى أجسام المناعة هاجمت مفاصله وألهبتها ، أم هو شريان تمدد فى الرأس فأصبح ينبض مثل مطرقه ..؟

يتألم الانسان .. ويبحث عن سبب آلامه .. ويعالج السبب فتزول الآلام فيشعر بالارتياح ..وكلما كان الألم شديدا يكون الارتياح عظيما وعميقا ويصاحب زوال الألم احساس باللذه .. هذه اللذه لم تكن موجودة من قبل حين لم يكن هناك ألم .. ولكنها لذه تنشأ بعد زوال الألم مباشرة ..وفى خلال هذه اللحظات يشعر الانسان بمذاق عذب للحياة أو يلوح لناظريه جانبها الجميل او يسمع صداها الرائق فى أذنيه ..انها لحظه نشوى لاتدرك الا مع الألم حين يزول فينهض الانسان بروح نشطه واحساس طازج ليعاود سيره فى الحياة وقد اكتسب وعيا جديدا يؤكد أن الحياة يجب أن نحياها وأن لحياتنا معنى .. وليس المعنى فى ان تكون الحياة خالية من الألم ولكن المعنى ينبثق فى اللحظات الفاصلة بين الألم وزواله ، وبين الهم وابتعاده .. انها لحظات النور الذى نرى من خلاله عمق الأعماق .. انها لحظات تتوهج فيها شعلة الحياة داخل النفس فيتشبث بها الانسان ويمد لها فمه ليرضع من ثديها الحب والأمان ، مثلما كان يمد فمه الى ثدى آمه ليرضع منها الحب والأمان ..وماكان الانسان ليمد فمه الى ثدى أمه اذا لم يكن قد شعر بآلام الجوع ..وماكان الانسان ليتعرف على وجه أمه اذا لم يكن قد شعر بآلام الخوف ..

والحياة هى أمنا الكبيرة .. ومثلما يجب أن يتألم الانسان ليزداد التصاقا بأمه فانه يجب أن يتألم أيضا ليزداد التصاقا بالحياه ، والا فقد معناها ثم فقدها ..

وأبلغ وصفا لهذه الحاله نسمعه من مريض الاكتئاب الذى اكتوى وتمزق بالألم النفسى ..انه يصف لحظات الخلاص من المرض فيقول : كمن كنت فى بئر عميقة محاطا بالظلام ، ثم أخذت يد حانية قوية ترفعنى برفق ، فاستنشقت هواء منعشا وأخذ النور يزداد رويد رويداً حتى أطل رأسى من خارج البئر لتقع عينى على جمال لم أكن أراه من قبل ..رأيت الطين والأشجار والسماء والطيور والناس الطيبين .. كل شيء كان خلابا لحظه أن خرجت من بئر الاكتئاب ..

* * *

والاكتئاب له عقاقير تشفيه ..والألم له مسكنات .. ولكننا لانستطيع أن نمنع نفسا من أن تكتئب . ولانستطيع أن نمنع جسدا من أن يتألم ..

هذاهو قدر الانسان .. وهو ثمن حياته ..ومن كتبت عليه الحياه كتب عليه أن يتألم .. ومن أراد أن يستمر فى الحياه فليتألم ، أى فليدفع الثمن .. وهو ثمن باهظ لشيء ثمين ..

فالألم قاس ولكن الحياه أيضا جميله ..
والحمدلله ....

* * *

القاهرة : ٢٨ / ١٢ / ١٩٨٤

# كتب للمؤلف

١ ـ أسرار فى حياتك
« الناشر أخبار اليوم ١٩٧٨ »

٢ ـ أسرار فى حياتك وحياة الآخرين
« الناشر أخبار اليوم ١٩٧٩ »

٣ ـ معنى الطب النفسى
« الناشر دار المعارف ١٩٨٠ »

٤ ـ مباريات سيكلوجية
« توزيع الأخبار ١٩٨١ »

٥ ـ حكايات نفسية « جزء أول »
« الناشر أخبار اليوم ١٩٨٢ »

٦ ـ حكايات نفسية « جزء ثانى »
« الناشر أخبار اليوم ١٩٨٣ »

٧ ـ الطب النفسى
« الناشر دار الحرية ١٩٨٥ »

٨ ـ الادمان له علاج
« توزيع الأهرام ١٩٨٦ »

٩ ـ الألم النفسى والعضوى
« توزيع الأهرام ١٩٨٦ »

## ـ كتب تحت الطبع

١ ـ اعرف شخصيتك

« تحت الطبع »

٢ ـ الطب النفسي والقانون

« تحت الطبع »

# ثمن النسخة في الدول العربية

| البلد | الثمن | البلد | الثمن |
|---|---|---|---|
| السعودية | عشرة ريالات | لبنان | عشرة ليرات |
| الكويت | واحد دينار | الأردن | واحد دينار |
| قطـر | عشرة ريالات | اليمن الشمالية | عشرة ريالات |
| البحرين | واحد دينار | اليمن الجنوبية | ٩٠٠ فلس |
| الامارات | عشرة دراهم | السودان | اثنين جنيه |
| عمـان | واحد ريال | ليبيا | واحد جنيه |
| العراق | اثنين دينار | تونس | ٩٠٠ مليم |
| سوريا | عشرة ليرة | المغرب | عشرة دراهم |
| الجزائر | أربعة دينارات | | |

باقى دول العالم ثلاثة دولارات

رقـم الايـداع : ٢٠٠٥ / ٨٦

# هذا الكتاب

منذ بداية .. الانسان فى كل زمان ومكان يعانى من شىء اسمه الألم .. أحيانا يكون الألم نفسيا ، وأحيانا اخرى عضويا .. وفى كلتا الحالتين يعانى الانسان . وقد تزداد هذه المعاناة لتصل الى ما فوق الاحتمال !

ومن هنا جاءت أهمية هذا الكتاب لطبيب وعالم متخصص .. انه يصحبك فى جولة ، يطوف بك من خلالها كل أبعاد ما نعانى منه من آلام نفسية وآلام عضوية .. دوافعها .. وأسبابها .. وكيف نعالجها أو نخفف منها ؟ وهل حقيقة أن كل ألم عضوى .. سببه نفسى ؟

ثم الأهم .. كيف يمكن أن تبتعد قدر طاقتك عن عذاب الالم .. أو كيف يمكنك أن تحول الألم فى حياتك الى طاقة قد تحقق من خلالها ما لا يستطيع غيرك الوصول اليه ـ رغم آلامك !

ان هذا الكتاب الذى يقدمه لك الدكتور عادل صادق استاذ الامراض النفسية والعصبية بكلية طب جامعة عين شمس .. من المؤكد انه سيمثل فى حياتك شيئا له قيمته ، تحدد انت ابعادها وأنت تتعامل مع سطوره فى كل المواقف التى تواجهها فى حياتك .

واذا كان القلم فى يد الدكتور عادل صادق وهو يكتب لك هذا الكتاب كمشرط الجراح .. فإن هدفه الاول والأخير من هذه القسوة هو تخفيف آلامك !

***الناشر***




**الثمن : ١٥٠ قرشا**